

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学3・4年生用

1頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 五目煮 卵焼き 手作りみたらし団子 さけふりかけ	五目煮	13.3	123	132.9	9.2	3.7	2.2	412	40	28	130	0.70	1.4	114	0.32	0.12	22	1.04	2.1
	卵焼き	2.8	65	38.4	4.5	3.7	0.7	167	18	5	65	0.65	0.5	53		0.15		0.45	0.1
	手作りみたらし団子	17.4	79	21.0	1.2	0.2	0.5	163	2	3	12	0.23	0.2		0.01			0.41	0.1
	さけふりかけ	1.3	7		0.2	0.1	0.3	124	6			0.07						0.31	
	献立合計	98.6	661	383.2	26.2	16.1	5.4	951	296	72	464	2.26	3.8	245	0.46	0.60	24	2.42	2.7
2日(木)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	おさつロール	49.0	273		5.4	4.3		362	21	18		0.70	0.6	1	0.11	0.06	4	0.91	2.4
牛乳 おさつロール スープ煮 肉団子のBBQソース グリーンサラダ	スープ煮	7.4	34	68.8	1.3	0.1	1.4	352	20	11	23	0.27	0.2	89	0.04	0.02	12	0.90	1.1
	肉団子のBBQソース	5.4	94	32.3	5.7	5.2	1.0	160	109	10	58	2.65	0.5	6	0.08	0.04	4	0.40	0.3
	グリーンサラダ	2.9	45	33.2	1.1	3.4	0.5	103	19	10	22	0.26	0.2	5	0.03	0.02	10	0.26	0.8
	献立合計	74.6	584	314.3	20.3	20.8	4.3	1063	396	70	295	3.93	2.2	180	0.33	0.45	33	2.67	4.6
3日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ちらしずし	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	78	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.56	2.2
牛乳 ちらしずし すまし汁 米粉鯛フライ のり和え 節分豆	すまし汁	4.7	25	57.3	1.6	0.1	1.6	499	17	10	22	0.19	0.1	78	0.02	0.02	6	1.26	1.2
	米粉鯛フライ	4.7	123	23.2	6.2	9.0	2.9	57	24	10	75	0.68	0.6	2	0.02	0.12		0.16	
	のり和え	2.7	13	39.0	1.1	0.1	0.8	177	13	14	20	0.45	0.2	89	0.03	0.06	7	0.45	0.8
	節分豆	1.9	22	0.2	1.9	0.7	0.3	1	8	12	36	0.38	0.2		0.01	0.01			1.0
	献立合計	77.6	563	319.3	21.9	18.3	9.0	1433	367	83	407	2.27	2.8	261	0.21	0.54	15	3.63	5.2
6日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 キャベツの甘味噌炒め 竹輪の磯辺揚げ りんご	キャベツの甘味噌炒め	12.6	110	132.7	8.0	3.2	2.3	549	47	27	104	0.64	1.2	77	0.26	0.11	35	1.38	2.3
	竹輪の磯辺揚げ	7.6	133	19.0	4.1	9.5	0.7	250	12	9	30	0.08	0.1	1		0.01		0.61	
	りんご	10.1	41	29.7		0.1			1	1	4	0.04					18		0.5
	献立合計	94.5	673	371.9	23.2	21.2	4.8	884	290	73	397	1.36	3.1	157	0.41	0.44	54	2.20	3.2
7日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉の生姜炒め	豆腐の味噌汁	8.2	62	85.1	3.3	2.1	2.3	496	136	37	102	3.19	0.4	111	0.04	0.05	11	1.24	2.7
	鯖の塩焼き	0.2	130	21.8	6.9	10.7	0.4	40	3	11	84	0.36	0.4	18	0.06	0.14		0.12	
	豚肉の生姜炒め	3.3	57	38.1	5.3	2.3	0.7	150	6	9	58	0.19	0.8	1	0.18	0.07	2	0.37	0.3
	献立合計	75.8	638	335.5	26.6	23.6	5.2	771	375	94	503	4.33	3.4	208	0.42	0.58	15	1.94	3.4
8日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 磯煮 蓮根のはさみ揚げ ごま和え	磯煮	17.1	135	105.8	8.3	4.2	2.6	441	45	60	109	2.93	1.0	117	0.22	0.09	15	1.12	2.7
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	110	26.0	2.6	6.2	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9
	ごま和え	2.2	12	39.8	0.5	0.3	0.7	175	28	7	17	0.25	0.1	19	0.01	0.02	8	0.44	0.6
	献立合計	93.8	644	362.5	22.4	19.1	5.5	778	308	110	416	3.98	3.2	218	0.41	0.47	25	1.96	4.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学3・4年生用

3頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																		
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g	
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
17日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
牛乳 ご飯 ニラガンバボイ ナタ・デ・ココフルーツ アドボ	ニラガンバボイ	10.4	69	111.5	3.6	1.6	1.9	440	40	20	53	0.57	0.7	107	0.07	0.06	27	1.12	1.8	
	ナタ・デ・ココフルーツ	7.6	31	24.3	0.1		0.1	1	1	1	2	0.07	0.1	6	0.01	0.01	1		0.4	
	アドボ	1.4	92	39.2	10.0	4.7	1.0	195	3	13	99	0.24	1.5	2	0.36	0.13	1	0.48		
	献立合計	83.3	579	365.9	24.8	14.8	4.7	721	274	70	411	1.48	4.0	193	0.56	0.51	31	1.80	2.5	
20日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
牛乳 ご飯 河内のっぺ 太刀魚の唐揚げ 胡瓜のごま塩和え	河内のっぺ	3.8	43	65.1	3.6	1.5	1.6	435	22	12	48	0.25	0.6	80	0.13	0.06	9	1.09	1.0	
	太刀魚の唐揚げ	4.1	145	24.3	6.3	11.0	2.4	813	6	12	70	0.11	0.2	20		0.03		2.04		
	胡瓜のごま塩和え	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.5	155	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.39	0.3	
	献立合計	73.2	585	303.7	21.3	21.3	6.2	1488	269	66	388	1.07	2.6	185	0.28	0.42	15	3.73	1.7	
21日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
牛乳 ご飯 おでん 焼きししやも お浸し わかめふりかけ	おでん	17.4	135	130.9	8.5	3.7	2.8	684	37	52	90	3.51	0.5	73	0.07	0.04	17	1.71	1.8	
	焼きししやも	0.1	35	13.9	3.1	2.3	0.6	118	70	11	72	0.28	0.4	24		0.06		0.30		
	お浸し	1.9	9	39.9	0.6		0.6	177	22	6	13	0.29	0.1	34	0.01	0.02	6	0.45	0.5	
	わかめふりかけ	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2	
	献立合計	83.8	570	375.2	23.4	14.5	6.4	1264	362	106	435	4.73	2.8	210	0.22	0.45	26	3.18	2.8	
22日(水)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	米粉カレーライス	77.0	421	110.9	10.1	6.9	3.0	719	36	41	151	1.60	2.2	112	0.14	0.09	14	1.82	2.8	
牛乳 米粉カレーライス ハンバーグ 海藻サラダ	ハンバーグ	2.3	60	28.6	5.8	5.8	0.5	63	4	8	59	0.23	0.6	1	0.24	0.06	1	0.18	0.3	
	海藻サラダ	2.9	15	25.5	0.5	0.3	0.7	218	7	6	15	0.09		6	0.01	0.01	3	0.55	0.4	
	献立合計	92.1	634	345.0	23.2	20.8	5.6	1084	274	76	416	1.96	3.7	198	0.48	0.47	20	2.76	3.5	
24日(金)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	ご飯	54.0	249	10.9	4.3	0.6	0.3	1	4	16	66	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4	
牛乳 ご飯 豚汁 かぼちやの天ぷら 柚子和え	豚汁	8.0	82	81.8	6.2	3.0	2.1	501	62	26	100	1.58	0.9	79	0.18	0.09	7	1.26	2.1	
	かぼちやの天ぷら	13.8	145	31.7	0.9	9.6	0.6	78	9	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4	
	柚子和え	2.2	10	33.6	0.4		0.6	173	14	5	13	0.11	0.1	24	0.01	0.01	6	0.44	0.5	
	献立合計	87.9	625	338.0	18.6	21.1	5.1	837	315	79	393	2.53	2.9	313	0.35	0.46	32	2.09	4.4	
27日(月)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21		
	おにぎり	34.9	161	6.7	2.7	0.4	0.8	234	3	12	43	0.36	0.6		0.04	0.01		0.59	0.2	
牛乳 おにぎり 鶏団子スープ ジャージャー麺	鶏団子スープ	7.3	91	98.5	5.8	4.2	2.1	603	28	15	58	0.32	0.4	90	0.04	0.05	10	1.52	1.3	
	ジャージャー麺	23.8	182	79.7	10.6	4.8	1.0	240	6	11	72	0.33	0.7	7	0.29	0.08	2	0.64	0.4	
	献立合計	75.8	573	365.1	25.9	17.3	5.4	1162	263	59	364	1.05	2.5	175	0.45	0.44	14	2.96	1.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和5年2月分

小学3・4年生用

4頁

献立名	料理名	(一人当り栄養素)																	
		炭水化物 g	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく g	脂質 g	灰分 g	ナトリウム mg	Ca mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				塩分 g	食物繊維 g
														A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
28日(火)	牛乳	9.9	138	180.0	6.8	7.8	1.4	84	227	21	192	0.04	0.8	78	0.08	0.31	2	0.21	
	ご飯	54.3	251	10.4	4.3	0.6	0.3	1	4	16	67	0.56	1.0		0.06	0.01			0.4
牛乳 ご飯 八宝菜 鱈の甘酢 ブロックゼリー	八宝菜	8.1	139	136.8	10.9	7.1	2.3	532	60	24	145	1.41	1.7	290	0.27	0.22	14	1.34	1.7
	鱈の甘酢	7.5	126	31.5	7.8	6.8	0.7	142	11	16	94	0.43	0.4	6	0.04	0.08		0.36	
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0			0.2	38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	89.7	686	388.8	29.8	22.3	4.9	798	302	76	506	3.40	3.8	374	0.45	0.63	18	1.99	3.4