

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4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(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 キムチチゲ チャプチェ ブロックゼリー	キムチチゲ	10.5	99	121.5	8.1	3.9	3.6	849	188	52	171	4.62	1.0	130	0.19	0.11	13	2.15	3.4
	チャプチェ	7.5	58	25.5	2.1	2.0	0.6	155	9	6	28	0.19	0.5	45	0.02	0.03	2	0.39	0.5
	ブロックゼリー	9.8	32	30.0				38			9	0.96					1	0.08	1.4
	献立合計	92.0	578	367.6	21.4	14.4	6.1	1128	427	95	466	6.38	3.3	253	0.35	0.46	18	2.83	5.6
2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	
	ちらしずし	53.7	242	19.5	4.2	0.6	2.0	615	7	17	63	0.54	0.9	14	0.05	0.02		1.52	2.2
牛乳 ちらしずし すまし汁 鰯フライ お浸し 節分豆	すまし汁	4.8	25	57.2	1.7	0.1	1.6	499	18	10	24	0.20	0.2	78	0.02	0.03	6	1.26	1.2
	鰯フライ	8.5	152	18.3	5.3	8.3	0.8	211	19	10	66	0.60	0.5	2	0.02	0.10		0.54	0.1
	お浸し	2.4	10	34.6	0.4		0.7	173	15	5	14	0.11	0.1	38	0.01	0.01	6	0.44	0.5
	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	81.1	588	309.9	20.3	17.6	6.8	1583	294	75	393	1.87	2.7	210	0.19	0.47	14	3.96	4.9	
3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	
	コッペパン	46.1	266		5.6	4.6		394	13	15		0.62		1	0.08	0.05		1.00	1.7
牛乳 コッペパン チキンビーンズ ミニウインナー キャベツのサラダ いちごジャム	チキンビーンズ	19.7	153	94.8	6.5	5.7	2.4	563	30	31	95	0.86	0.6	92	0.12	0.08	15	1.42	2.7
	ミニウインナー	0.2	50	8.0	2.3	4.2	0.3	89	1	3	23	0.08	0.4	1	0.09	0.03		0.23	
	キャベツのサラダ	3.6	44	33.1	0.7	3.1	0.5	106	17	8	18	0.18	0.1	1	0.02	0.02	13	0.26	0.8
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1
献立合計	84.3	670	321.0	21.9	25.5	4.6	1236	287	78	328	1.80	2.0	173	0.40	0.49	31	3.12	5.3	
4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 トックスープ 鶏肉のピリ辛焼き ナムル	トックスープ	14.1	98	84.1	5.8	2.0	1.7	458	31	17	56	0.49	0.8	71	0.17	0.07	9	1.15	0.9
	鶏肉のピリ辛焼き	1.6	88	30.4	6.8	5.6	1.0	271	3	10	70	0.23	0.7	16	0.03	0.07	1	0.67	
	ナムル	1.1	10	33.4	0.6	0.6	0.5	155	14	7	14	0.15	0.1	6	0.02	0.02	4	0.39	0.5
献立合計	80.6	583	338.8	24.2	16.6	5.0	969	278	71	399	1.46	3.4	170	0.35	0.48	16	2.42	1.8	
7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 磯煮 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	磯煮	16.5	133	105.1	8.2	4.2	2.5	386	45	59	107	2.92	1.0	117	0.22	0.09	15	0.98	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
	おかか和え	3.0	13	33.9	0.6	0.1	0.6	173	15	6	13	0.12	0.1	37	0.02	0.01	13	0.44	0.7
献立合計	94.4	645	355.5	22.5	18.9	5.2	722	294	108	411	3.83	3.1	236	0.41	0.47	30	1.82	4.6	
8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 かす汁 たこ焼き 炒り豆腐	かす汁	9.4	89	85.4	5.6	3.1	2.3	501	50	35	92	1.03	0.5	131	0.06	0.08	9	1.25	2.3
	たこ焼き	8.6	62	37.4	2.7	1.9	0.9	306	10	8	30	0.41	0.4	7	0.01	0.02	1	0.63	0.4
	炒り豆腐	4.0	44	43.6	3.7	1.7	1.0	175	82	23	81	2.23	0.3	74	0.11	0.04	2	0.44	1.5
	献立合計	86.1	584	356.8	23.0	15.2	5.9	1067	372	103	460	4.26	3.0	290	0.32	0.46	14	2.52	4.5

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2月分

小学3・4年生用

2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		
9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 キャベツの甘味噌炒め ふぐの唐揚げ フルーツミックス	キャベツの甘味噌炒め	13.2	129	135.5	7.5	5.2	2.4	551	47	26	100	0.67	1.2	113	0.25	0.11	33	1.38	2.4
	ふぐの唐揚げ	1.5	61	31.0	7.2	3.0	0.1	74	2	9	99	0.80	0.6		0.02	0.02		0.19	
	フルーツミックス	6.9	29	32.8	0.2			1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	85.5	606	390.2	25.9	16.7	4.3	711	281	74	459	2.17	3.6	200	0.41	0.46	38	1.78	3.1
	10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
牛乳 レーズンパン ウインナーのスープ 竹輪のカレー揚げ コールスローサラダ	レーズンパン	32.3	175	6.8	4.4	2.6	0.3	1	56	13	31	0.48	0.4		0.06	0.03			1.3
	ウインナーのスープ	4.9	105	84.3	4.9	7.1	2.0	573	24	13	60	0.30	0.7	76	0.17	0.06	9	1.45	1.2
	竹輪のカレー揚げ	8.5	145	29.5	6.4	9.4	1.0	367	10	6	44	0.08	0.2	1	0.01	0.01		0.90	0.1
	コールスローサラダ	3.3	20	30.8	1.0	0.5	0.5	135	17	8	19	0.22	0.1	2	0.02	0.02	11	0.34	0.7
	献立合計	58.9	583	331.5	23.5	27.4	5.3	1161	333	60	347	1.13	2.2	158	0.34	0.43	22	2.90	3.3
14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	
	ハヤシライス	72.7	411	95.5	11.0	7.2	2.5	568	23	35	153	1.11	2.0	15	0.28	0.11	6	1.43	1.9
牛乳 ハヤシライス ハート型オムレツ 白菜サラダ クレープ	ハート型オムレツ	1.8	42	22.5	2.8	2.4	0.4	99	11	2	39	0.39	0.3	30	0.01	0.09		0.24	
	白菜サラダ	2.9	12	37.2	0.3		0.6	143	15	4	13	0.11	0.1	38	0.01	0.02	6	0.36	0.7
	クレープ	9.7	88	14.0	1.3	4.9	0.2	10	4	7	22	0.84	0.1		0.01	0.01		0.03	0.4
	献立合計	97.0	691	349.2	22.2	22.3	5.1	905	280	68	418	2.48	3.3	162	0.39	0.53	14	2.26	2.9
15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 鶏とうずらのうま煮 鱈の柚子だれ 豚肉の生姜炒め	鶏とうずらのうま煮	10.5	125	127.0	7.2	6.0	2.2	503	52	22	111	1.29	1.0	203	0.06	0.14	12	1.25	1.9
	鱈の柚子だれ	1.2	76	29.6	8.1	3.9	0.9	145	6	14	90	0.33	0.4	5	0.04	0.14		0.38	
	豚肉の生姜炒め	2.4	90	34.5	6.5	5.6	0.8	156	4	9	67	0.24	1.1	2	0.23	0.09	2	0.38	0.2
	献立合計	78.3	679	381.5	32.9	24.0	5.6	889	292	82	526	2.46	4.3	288	0.47	0.69	16	2.22	2.5
16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 八宝菜 春巻き 海藻サラダ	八宝菜	8.9	92	131.9	7.6	2.9	2.3	536	54	23	102	0.62	1.1	147	0.26	0.12	17	1.35	1.9
	春巻き	11.1	84	20.2	1.2	4.3	0.6	164	48	4	13	0.63	0.1	9	0.01	0.01	1	0.42	2.3
	海藻サラダ	2.9	15	25.4	0.6	0.3	0.7	218	7	7	15	0.12	0.1	6	0.01	0.01	3	0.55	0.6
	献立合計	86.7	578	368.5	20.5	16.1	5.3	1003	338	70	388	1.97	3.1	240	0.42	0.46	23	2.53	5.2
17日(木)	飲むヨーグルト	26.1	136	157.8	5.6	1.2	1.3	75	250	21	192	7.68	0.6	6	0.04	0.23		0.19	1.9
	ミニ黒糖パン	49.4	272		5.3	4.2		364	38	17		1.09	0.6		0.08	0.06		0.92	1.6
飲むヨーグルト ミニ黒糖パン かぶのスープ 白身魚フライ ツナポテトサラダ	かぶのスープ	5.3	55	90.9	3.6	2.2	1.5	395	21	11	48	0.27	0.4	78	0.04	0.05	12	0.99	1.4
	白身魚フライ	10.3	145	31.8	6.2	8.7	0.6	122	10	11	57	0.25	0.2	11	0.03	0.05		0.30	0.6
	ツナポテトサラダ	5.8	95	37.9	1.4	7.4	0.7	144	5	9	28	0.25	0.1	4	0.04	0.02	12	0.36	0.5
	献立合計	96.8	703	318.4	22.1	23.6	4.2	1100	323	70	324	9.53	1.9	99	0.23	0.40	24	2.77	5.9

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4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		
18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 豆腐の味噌汁 太刀魚の香味ソース 肉野菜炒め	豆腐の味噌汁	9.1	67	80.2	3.6	2.4	2.4	559	134	42	111	3.30	0.4	80	0.03	0.04	6	1.40	3.0
	太刀魚の香味ソース	1.4	107	28.6	6.5	8.0	2.7	601	7	13	73	0.13	0.2	28	0.01	0.03	1	1.56	0.1
	肉野菜炒め	1.9	50	42.1	3.7	3.1	0.8	201	14	9	41	0.17	0.4	9	0.03	0.05	13	0.50	0.5
	献立合計	76.2	612	341.8	24.8	21.8	7.6	1447	386	101	482	4.20	2.8	195	0.20	0.44	23	3.66	4.0
21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 中華スープ 甘ダレ唐揚げ 胡瓜のごま塩和え	中華スープ	5.8	61	92.9	4.3	2.4	2.2	558	98	27	85	2.13	0.4	124	0.12	0.05	10	1.42	1.8
	甘ダレ唐揚げ	8.9	147	34.8	6.8	8.9	0.9	237	3	8	66	0.19	0.6	16	0.03	0.07	1	0.58	
	胡瓜のごま塩和え	0.9	6	19.1	0.3	0.3	0.5	155	9	5	9	0.09	0.1	6	0.01	0.01	3	0.39	0.3
	献立合計	79.8	603	337.3	22.5	20.1	5.3	1035	341	76	418	3.01	2.9	223	0.30	0.46	16	2.60	2.4
22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	
	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 ジャージャー麺 厚揚げの中華煮	ジャージャー麺	23.9	183	79.8	10.6	4.8	1.4	297	8	13	77	0.38	0.7	7	0.29	0.08	2	0.75	0.4
	厚揚げの中華煮	9.3	107	116.6	6.9	4.8	2.0	428	35	46	86	3.46	0.6	81	0.06	0.06	10	1.08	1.4
	献立合計	78.0	590	383.2	27.1	17.9	5.6	1044	273	91	397	4.24	2.8	166	0.47	0.46	14	2.63	2.1
24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	
	オリーブパン	45.0	257		5.7	4.0		394	13	15		0.64	0.6	1	0.10	0.06		1.00	1.8
牛乳 オリーブパン コーンクリームシチュー 米粉鮭フライ 大根サラダ	コーンクリームシチュー	20.3	184	119.8	6.3	8.7	2.1	465	30	25	105	0.48	0.7	113	0.11	0.12	15	1.18	2.0
	米粉鮭フライ	8.5	156	19.1	6.0	8.6	0.8	207	5	10	68	0.22	0.2	3	0.04	0.05		0.54	0.1
	大根サラダ	3.1	25	30.9	0.3	1.6	0.6	152	8	4	9	0.08	0.1	36	0.01	0.01	3	0.38	0.5
献立合計	86.7	761	349.8	25.1	30.7	4.9	1303	282	74	373	1.47	2.5	231	0.35	0.55	21	3.29	4.4	
25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	
	米粉カレーライス	80.7	440	112.0	10.4	7.2	3.1	737	37	42	155	1.55	2.0	112	0.26	0.10	14	1.87	2.8
牛乳 米粉カレーライス ツナのマリネ カットプリン	ツナのマリネ	2.0	26	28.1	0.9	1.7	0.6	150	22	5	16	0.30	0.1	70	0.02	0.02	5	0.38	0.4
	カットプリン	7.5	40	28.3	0.3	1.5		2	1	2	5	0.56							1.5
	献立合計	100.0	644	348.5	18.5	18.2	5.2	973	286	70	368	2.45	2.9	260	0.36	0.43	21	2.46	4.7
28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 みそちゃんこ 鯖の塩焼き 鶏とひじきの炒め物	みそちゃんこ	11.9	115	113.7	7.4	4.4	2.8	676	120	42	137	3.02	0.8	85	0.14	0.08	11	1.71	3.2
	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	
	鶏とひじきの炒め物	2.9	20	24.8	1.2	0.5	0.6	128	9	7	18	0.09	0.1	145	0.02	0.02	1	0.33	0.8
	献立合計	79.2	653	350.7	26.6	24.0	5.6	929	362	97	498	4.07	3.1	326	0.35	0.56	15	2.37	4.3