

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2月分

小学1・2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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
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	8.9	84	103.3	6.9	3.3	3.0	723	160	44	146	3.93	0.8	110	0.17	0.10	11	1.83	2.9	
	チャプチェ	6.4	49	21.7	1.8	1.7	0.5	134	7	5	24	0.17	0.4	38	0.02	0.03	2	0.34	0.4	
	ブロックゼリー	8.3	27	25.5				33			7	0.82					1	0.07	1.2	
	献立合計	80.1	514	339.5	19.2	13.5	5.4	975	397	84	425	5.43	2.9	227	0.31	0.44	16	2.45	4.7	
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	45.6	206	16.6	3.6	0.5	1.7	523	6	15	53	0.46	0.8	12	0.04	0.01		1.29	1.8	
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	4.1	21	48.7	1.4	0.1	1.3	424	16	8	21	0.17	0.1	66	0.02	0.02	5	1.07	1.0	
	鰯フライ	8.5	144	18.3	5.3	7.4	0.8	211	19	10	66	0.60	0.5	2	0.02	0.10		0.54	0.1	
	お浸し	2.0	9	29.4	0.3			149	13	4	12	0.09	0.1	33	0.01	0.01	5	0.38	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	72.0	539	293.2	19.4	16.6	6.1	1392	288	70	378	1.75	2.5	191	0.18	0.46	12	3.48	4.3	
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	38.4	222		4.7	3.9		329	11	13		0.52		1	0.07	0.05		0.83	1.5	
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	16.7	130	80.6	5.5	4.9	2.0	478	25	26	81	0.73	0.5	78	0.10	0.07	13	1.21	2.3	
	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	3.0	37	28.1	0.6	2.7	0.4	92	14	7	15	0.15	0.1	1	0.02	0.01	11	0.23	0.6	
	いちごジャム	4.9	20	5.0				1	1	1	1	0.02					1		0.1	
	献立合計	73.2	597	301.8	19.9	23.4	4.2	1072	278	70	311	1.54	1.9	159	0.36	0.46	27	2.70	4.5	
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
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	11.9	83	71.5	4.9	1.7	1.5	391	26	14	48	0.41	0.7	60	0.15	0.06	7	0.98	0.8	
	鶏肉のピリ辛焼き	1.4	75	25.8	5.8	4.8	0.9	232	3	9	60	0.19	0.6	13	0.02	0.06	1	0.57		
	ナムル	0.9	9	28.4	0.5	0.5	0.5	136	12	6	12	0.13	0.1	5	0.01	0.01	3	0.34	0.4	
	献立合計	70.4	518	315.0	21.7	15.3	4.5	844	271	63	368	1.26	3.1	156	0.31	0.46	14	2.11	1.5	
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 磯煮 蓮根のはさみ揚げ おかか和え	磯煮	14.1	113	89.4	7.0	3.5	2.1	328	38	50	91	2.48	0.9	100	0.19	0.08	13	0.83	2.3	
	蓮根のはさみ揚げ	10.7	102	26.0	2.6	5.3	0.4	77	5	7	33	0.20	0.2	3	0.04	0.04		0.20	0.9	
	おかか和え	2.5	11	28.8	0.5	0.1	0.5	149	13	5	11	0.10	0.1	32	0.01	0.01	11	0.38	0.6	
	献立合計	83.7	579	333.1	20.5	17.3	4.7	640	285	96	383	3.30	2.8	213	0.37	0.45	26	1.62	4.1	
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3	
牛乳 ご飯 かす汁 たこ焼き 炒り豆腐	かす汁	8.0	75	72.6	4.7	2.7	1.9	426	42	29	78	0.88	0.4	111	0.05	0.06	7	1.06	2.0	
	たこ焼き	8.6	60	37.4	2.7	1.6	0.9	306	10	8	30	0.41	0.4	7	0.01	0.02	1	0.63	0.4	
	炒り豆腐	3.4	38	37.0	3.1	1.5	0.9	149	69	20	69	1.89	0.3	63	0.09	0.04	2	0.37	1.2	
	献立合計	76.4	526	336.0	21.0	14.1	5.4	966	351	92	425	3.70	2.7	259	0.29	0.44	13	2.27	3.9	

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2月分

小学1・2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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	11.3	110	115.2	6.4	4.4	2.0	468	40	22	85	0.57	1.0	96	0.21	0.10	28	1.18	2.0
	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	5.9	24	27.9	0.1		0.1	1	1	2	2	0.09	0.1	7	0.01	0.01	2		0.3
	献立合計	74.8	547	363.4	24.1	15.8	3.9	628	273	67	434	1.98	3.3	181	0.36	0.44	32	1.57	2.6
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	
	レーズンパン	27.7	150	5.9	3.8	2.3	0.2	1	48	11	27	0.41	0.3		0.05	0.02			1.1
牛乳 レーズンパン ウインナースープ 竹輪のカレー揚げ コールスローサラダ	ウインナースープ	4.2	90	71.6	4.2	6.0	1.7	487	20	11	51	0.25	0.6	65	0.15	0.05	8	1.24	1.0
	竹輪のカレー揚げ	7.2	123	25.1	5.4	8.0	0.9	314	9	5	38	0.07	0.2	1	0.01	0.01		0.77	0.1
	コールスローサラダ	2.8	17	26.2	0.8	0.4	0.5	117	14	7	17	0.19	0.1	2	0.02	0.02	9	0.29	0.6
	献立合計	51.8	518	308.8	21.0	24.5	4.7	1004	318	54	324	0.97	2.0	146	0.31	0.41	19	2.51	2.8
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	61.8	350	81.1	9.4	6.1	2.1	483	20	29	130	0.94	1.7	13	0.23	0.09	5	1.21	1.6
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	2.5	10	31.6	0.2		0.5	124	12	3	11	0.09	0.1	33	0.01	0.01	5	0.31	0.6
	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	85.7	628	329.3	20.5	21.3	4.6	800	274	62	394	2.30	3.0	154	0.35	0.51	12	2.00	2.5
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	9.0	107	107.9	6.1	5.1	1.8	427	44	19	95	1.09	0.9	172	0.05	0.12	10	1.07	1.7
	鱈の柚子だれ	1.0	75	29.3	8.1	3.9	0.9	127	6	14	90	0.33	0.4	5	0.04	0.14		0.34	
	豚肉の生姜炒め	2.0	76	29.3	5.6	4.8	0.7	133	4	8	57	0.20	0.9	2	0.20	0.08	1	0.32	0.1
	献立合計	68.4	611	355.5	30.2	22.1	5.1	772	283	75	490	2.15	3.8	257	0.42	0.65	14	1.93	2.1
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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
牛乳 ご飯 八宝菜 春巻き 海藻サラダ	八宝菜	7.6	78	112.1	6.5	2.5	1.9	457	46	20	87	0.53	1.0	125	0.22	0.10	15	1.15	1.6
	春巻き	11.1	80	20.2	1.2	4.0	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	2.5	13	21.6	0.5	0.3	0.6	188	6	6	13	0.10	0.1	5	0.01	0.01	3	0.48	0.5
	献立合計	77.2	523	343.3	18.6	15.1	4.8	894	329	63	361	1.78	2.8	217	0.37	0.44	20	2.26	4.8
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	40.4	223		4.3	3.5		298	31	14		0.89	0.5		0.07	0.05		0.76	1.3
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	4.5	47	77.3	3.0	1.9	1.3	338	17	10	41	0.23	0.3	66	0.03	0.04	10	0.85	1.2
	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	4.9	89	32.4	1.2	7.2	0.7	135	5	8	24	0.22	0.1	3	0.03	0.02	10	0.34	0.4
	献立合計	86.2	640	299.3	20.4	22.4	3.9	967	312	64	313	9.26	1.7	86	0.20	0.38	20	2.44	5.4

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年2月分

小学1・2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	46.3	214	9.3	3.7	0.5	0.2	1	3	14	56	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	7.7	57	68.2	3.0	2.0	2.0	476	114	36	94	2.80	0.4	68	0.03	0.03	5	1.19	2.6
	太刀魚の香味ソース	1.2	107	27.8	6.5	8.0	2.7	585	7	13	72	0.13	0.2	27	0.01	0.03	1	1.52	0.1
	肉野菜炒め	1.6	43	35.8	3.1	2.6	0.7	175	12	8	35	0.15	0.3	8	0.02	0.04	11	0.43	0.5
	献立合計	66.7	558	321.1	23.1	20.9	7.0	1321	363	91	449	3.60	2.6	181	0.19	0.42	20	3.35	3.4
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	5.0	52	79.0	3.7	2.0	1.9	474	84	23	72	1.81	0.4	105	0.11	0.05	8	1.21	1.5
	甘ダレ唐揚げ	7.6	125	29.6	5.8	7.6	0.7	203	2	7	56	0.16	0.5	13	0.02	0.06	1	0.50	
	胡瓜のごま塩和え	0.7	5	16.2	0.2	0.2	0.4	135	8	4	8	0.08		5	0.01	0.01	2	0.34	0.2
	献立合計	69.7	535	313.8	20.1	18.2	4.7	898	324	68	385	2.57	2.6	201	0.27	0.43	14	2.26	2.1
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	20.3	156	67.8	9.0	4.1	1.2	255	7	11	65	0.32	0.6	6	0.25	0.07	2	0.64	0.4
	厚揚げの中華煮	7.9	91	99.1	5.9	4.1	1.7	366	30	39	73	2.94	0.5	69	0.05	0.05	9	0.92	1.2
	献立合計	73.0	546	353.7	24.5	16.4	5.1	939	266	83	373	3.66	2.6	153	0.41	0.44	12	2.36	1.8
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	37.5	215		4.8	3.4		329	11	13		0.54	0.5	1	0.09	0.05		0.83	1.5
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	17.3	157	101.8	5.4	7.4	1.8	396	26	21	89	0.41	0.6	96	0.09	0.10	13	1.01	1.7
	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	2.6	22	26.3	0.2	1.4	0.5	131	7	3	7	0.07	0.1	31	0.01	0.01	3	0.33	0.5
献立合計	75.7	687	327.2	23.2	28.5	4.5	1147	274	67	356	1.28	2.2	208	0.31	0.52	18	2.90	3.7	
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	68.6	374	95.2	8.8	6.1	2.6	629	31	36	132	1.32	1.7	95	0.22	0.09	12	1.59	2.4
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	1.7	22	23.9	0.8	1.4	0.5	131	19	5	14	0.25	0.1	60	0.01	0.02	4	0.34	0.3
	カットプリン	6.4	34	24.1	0.3	1.3		2	1	2	4	0.48							1.3
	献立合計	86.5	568	323.3	16.7	16.6	4.6	845	277	63	342	2.09	2.6	233	0.31	0.41	18	2.13	4.0
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	46.6	215	8.9	3.7	0.5	0.2	1	3	14	57	0.48	0.8		0.05	0.01			0.3
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	10.1	97	96.6	6.3	3.7	2.4	575	102	35	117	2.56	0.7	72	0.12	0.07	9	1.45	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	
	鶏とひじきの炒め物	2.5	17	21.1	1.0	0.4	0.5	109	8	6	16	0.08	0.1	123	0.02	0.02	1	0.28	0.7
	献立合計	69.2	597	328.5	24.7	23.2	5.0	809	342	87	465	3.52	2.8	292	0.32	0.55	13	2.06	3.7