

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
13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 キャベツのスープ 焼きフルト ひじきのサラダ	キャベツのスープ	5.1	55	81.5	3.9	2.3	1.6	444	25	13	46	0.27	0.4	79	0.04	0.04	17	1.13	1.3
	焼きフルト	1.7	139	23.3	6.1	11.2	1.0	286	2	7	61	0.22	1.0	4	0.23	0.07	1	0.73	
	ひじきのサラダ	3.1	55	22.8	1.2	4.2	0.6	138	12	10	22	0.21	0.1	2	0.02	0.01	2	0.34	0.6
	献立合計	65.8	652	307.7	23.6	30.2	4.7	1347	278	66	321	1.36	2.3	164	0.46	0.49	22	3.40	3.7
14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	
	七草粥	19.4	95	62.5	3.2	0.6	2.1	516	18	24	33	0.26	0.3	2	0.07	0.02	7	1.47	1.3
牛乳 七草粥 かぼちの天ぷら 筑前煮 大福(あんこ)	かぼちの天ぷら	13.8	145	31.7	0.9	9.6	0.6	78	7	11	22	0.25	0.2	132	0.03	0.04	17	0.20	1.4
	筑前煮	3.7	57	37.3	3.9	2.9	0.7	141	8	9	48	0.22	0.4	60	0.03	0.05	6	0.36	0.6
	大福(あんこ)	33.2	141	14.8	1.6	0.3	0.2	13	4	6	18	0.25	0.3		0.02	0.01		0.05	1.1
	献立合計	80.0	577	326.3	16.4	21.2	5.0	832	263	71	312	1.02	1.9	272	0.23	0.42	33	2.28	4.4
17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 豚肉と大根の生姜煮 鯖の塩焼き 人参しりしり	豚肉と大根の生姜煮	8.2	111	119.0	8.8	4.7	1.9	372	31	40	102	2.61	1.2	73	0.25	0.10	7	0.92	1.6
	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	
	人参しりしり	2.2	23	21.9	1.0	1.2	0.5	117	6	4	16	0.11	0.1	144	0.02	0.02	1	0.30	0.6
	献立合計	74.7	653	353.2	27.7	25.1	4.5	614	270	92	461	3.68	3.4	313	0.46	0.57	11	1.54	2.5
18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 沢煮椀 秋刀魚の甘辛だれ ごま和え	沢煮椀	3.7	42	57.6	4.6	1.1	1.6	440	16	15	60	0.32	0.6	48	0.04	0.06	5	1.11	1.3
	秋刀魚の甘辛だれ	2.4	130	25.6	7.2	9.4	0.7	168	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.42	
	ごま和え	2.5	14	36.4	0.5	0.3	0.7	174	21	7	17	0.16	0.1	53	0.02	0.01	6	0.44	0.7
	献立合計	72.9	574	310.1	23.4	19.3	4.7	867	278	69	404	1.61	2.8	186	0.20	0.50	13	2.17	2.3
19日(水)	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
	ご飯	57.8	267	11.6	4.6	0.7	0.3	1	4	17	71	0.60	1.1		0.06	0.02			0.4
飲むヨーグルト ご飯 米粉キーマカレー 野菜スープ さつまいもスティック	米粉キーマカレー	18.4	159	95.4	7.9	6.0	2.7	695	43	34	104	1.27	1.5	148	0.09	0.09	6	1.77	3.0
	野菜スープ	6.0	28	80.8	1.5	0.1	1.4	372	26	11	24	0.20	0.2	109	0.03	0.02	18	0.94	1.5
	さつまいもスティック	12.6	64	26.4	0.5	1.3	0.4	2	16	10	18	0.28	0.1	2	0.04	0.01	12		0.9
	献立合計	120.9	654	372.1	20.0	9.3	6.1	1144	338	93	409	10.03	3.3	265	0.27	0.37	35	2.90	7.8
20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	
	米粉パン	43.6	273		10.6	6.3		428	1	1		0.02	0.1		0.02	0.02		1.08	0.4
牛乳 米粉パン 白菜のクリームシチュー カップグラタン キャベツのサラダ	クリームシチュー	13.3	154	100.6	5.8	11.3	2.0	502	52	16	91	0.43	0.6	113	0.07	0.09	10	1.28	1.4
	カップグラタン	15.0	145	23.5	1.8	8.7	1.1	111	128	15	34	1.00	0.3	22	0.04	0.02	3	0.30	2.2
	キャベツのサラダ	4.1	31	34.4	0.7	1.7	0.6	148	14	7	16	0.15	0.1	1	0.02	0.02	13	0.37	0.7
	献立合計	85.8	741	338.5	25.6	35.9	5.0	1273	420	59	332	1.64	1.9	214	0.23	0.45	27	3.24	4.6

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
21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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	9.4	105	116.1	9.4	4.3	3.5	853	144	44	159	3.42	1.2	130	0.26	0.13	13	2.16	2.8
	チヂミ	7.4	70	26.8	1.4	3.8	0.5	135	9	4	10	0.08	0.1	10	0.01	0.01	7	0.36	0.6
	ナムル	1.0	11	28.3	0.7	0.7	0.5	118	15	11	13	0.30	0.2	35	0.02	0.03	5	0.29	0.6
	献立合計	81.6	574	362.2	22.5	17.3	6.2	1190	397	96	439	4.40	3.3	254	0.43	0.50	27	3.02	4.4
24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 さつまい 鮭の塩焼き 白菜の炊いたん 刻み沢庵	さつまい	16.6	112	74.4	5.3	2.7	2.2	498	51	29	87	1.02	0.8	80	0.17	0.08	15	1.25	2.1
	鮭の塩焼き		80	26.6	7.8	5.0	0.6	15	7	11	100	0.12	0.2	64	0.05	0.05		0.04	
	白菜の炊いたん	2.4	14	41.8	0.9	0.2	0.7	160	29	7	20	0.22	0.1	13	0.02	0.03	9	0.41	0.6
	刻み沢庵	1.3	5	6.4				87	1	1	1	0.02					1	0.22	0.2
献立合計	84.5	599	339.6	25.1	16.3	5.4	846	318	84	466	1.98	2.9	236	0.37	0.48	27	2.12	3.3	
25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 ポトフ フライドチキン フルーツミックス わかめふりかけ(クラス付 け)	ポトフ	10.3	113	106.2	4.9	5.8	2.1	554	26	19	63	0.38	0.7	75	0.17	0.06	25	1.40	1.7
	フライドチキン	4.1	126	28.5	6.6	8.8	0.5	101	3	9	67	0.20	0.7	16	0.03	0.07	1	0.24	
	フルーツミックス	6.9	29	32.8	0.2		0.1	1	2	2	3	0.10	0.1	8	0.01	0.01	2		0.3
	わかめふりかけ(クラス付 け)	0.3	2		0.1		0.5	200	3	1	2	0.05		1				0.51	0.2
献立合計	85.8	657	358.1	22.8	23.1	5.0	942	263	67	392	1.33	3.2	177	0.35	0.46	30	2.36	2.6	
26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 すまし雑煮 鰯の照り焼き おかか和え	すまし雑煮	18.0	103	74.7	5.1	1.0	1.7	467	24	14	60	0.54	0.7	50	0.04	0.06	7	1.18	1.2
	鰯の照り焼き	2.5	113	26.1	8.8	7.0	0.7	129	2	10	52	0.52	0.3	20	0.09	0.14	1	0.34	
	おかか和え	1.9	9	39.9	0.7		0.6	177	23	6	14	0.28	0.1	34	0.01	0.03	6	0.45	0.5
献立合計	86.1	613	331.7	25.6	16.6	4.8	858	279	67	383	1.93	2.9	182	0.29	0.55	16	2.17	2.1	
27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 米粉のイタリアンパスタ 鶏肉のガーリック風味 白菜のサラダ	米粉のイタリアンパスタ	27.1	171	97.0	5.0	5.0	2.7	714	23	32	101	0.61	0.9	125	0.20	0.08	7	1.81	2.3
	鶏肉のガーリック風味	0.2	82	29.0	6.5	5.8	0.5	101	2	8	64	0.16	0.6	16	0.03	0.07	2	0.24	
	白菜のサラダ	3.4	17	36.4	0.5	0.2	0.6	136	15	6	19	0.15	0.1	3	0.02	0.02	6	0.34	0.6
献立合計	89.6	681	342.3	24.1	23.1	5.3	1397	288	85	376	1.67	3.1	222	0.43	0.54	22	3.50	5.3	
28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 根菜汁 鯨のノルウェー煮 キャベツのソテー 青菜ふりかけ(クラス付 け)	根菜汁	5.1	42	65.5	3.6	0.8	1.7	453	21	19	51	0.32	0.5	114	0.04	0.05	6	1.14	1.7
	鯨のノルウェー煮	10.4	128	44.7	11.5	4.2	1.3	344	6	16	103	1.13	0.5	6	0.03	0.10	1	0.88	0.1
	キャベツのソテー	1.3	24	27.4	1.4	1.6	0.4	77	11	5	19	0.17	0.1	1	0.02	0.01	10	0.19	0.5
	青菜ふりかけ(クラス付 け)	0.4	2		0.1		0.4	170	2		1	0.03		3				0.43	0.1
献立合計	81.2	583	328.6	27.6	15.2	5.5	1129	271	77	431	2.24	2.9	202	0.23	0.48	19	2.85	2.7	

## 栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
31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	
	減量ご飯	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 減量ご飯 カレーうどん さつまいもの天ぷら 胡瓜のごま塩和え	カレーうどん	21.8	166	100.9	8.4	4.9	2.5	625	39	25	103	0.76	1.1	80	0.22	0.09	6	1.59	2.0
	さつまいもの天ぷら	18.2	162	27.6	0.7	9.6	0.7	118	17	11	23	0.33	0.1	2	0.05	0.01	12	0.30	0.9
	胡瓜のごま塩和え	1.1	8	23.9	0.3	0.3	0.6	193	12	6	11	0.12	0.1	7	0.01	0.01	4	0.49	0.3
	献立合計	97.6	688	341.4	19.9	23.2	5.5	1022	297	77	385	1.73	3.0	167	0.41	0.44	23	2.58	3.6