

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
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	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 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	4.3	47	69.3	3.3	1.9	1.4	378	21	11	39	0.23	0.3	67	0.04	0.04	15	0.97	1.1
	焼きフルト	1.6	138	23.1	6.1	11.2	1.0	283	2	7	61	0.21	1.0	4	0.23	0.07	1	0.72	
	ひじきのサラダ	2.6	47	19.4	1.0	3.6	0.5	119	10	8	19	0.18	0.1	1	0.01	0.01	2	0.30	0.5
	献立合計	56.8	591	291.8	21.9	28.4	4.3	1192	270	60	310	1.18	2.2	151	0.44	0.47	19	3.01	3.1
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	16.5	81	53.1	2.7	0.5	1.8	442	15	21	28	0.22	0.2	2	0.06	0.02	6	1.26	1.1
牛乳 七草粥 かぼちやの天ぷら 筑前煮 大福(あんこ)	かぼちやの天ぷら	11.8	124	26.9	0.8	8.2	0.5	66	6	10	18	0.21	0.1	112	0.03	0.03	15	0.17	1.2
	筑前煮	3.1	49	31.7	3.3	2.5	0.6	120	7	7	41	0.19	0.4	51	0.03	0.04	5	0.30	0.5
	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	74.5	532	306.6	15.2	19.2	4.5	726	258	64	296	0.91	1.8	243	0.21	0.40	28	1.99	3.9
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	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 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	6.9	94	101.1	7.5	4.0	1.6	319	26	34	87	2.22	1.0	62	0.21	0.08	6	0.78	1.3
	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	1.8	19	18.6	0.8	1.0	0.4	100	5	3	14	0.09	0.1	122	0.02	0.01	1	0.26	0.5
	献立合計	65.4	597	330.6	25.6	24.1	4.1	543	264	83	433	3.20	3.1	281	0.41	0.55	9	1.37	2.1
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	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 沢煮椀 秋刀魚の甘辛だれ ごま和え	沢煮椀	3.2	36	49.0	3.9	0.9	1.4	374	13	13	51	0.28	0.5	41	0.04	0.05	4	0.94	1.1
	秋刀魚の甘辛だれ	2.0	128	25.2	7.2	9.4	0.6	151	10	10	68	0.52	0.3	6		0.11		0.37	
	ごま和え	2.2	12	31.0	0.4	0.3	0.6	150	18	6	14	0.14	0.1	45	0.01	0.01	5	0.38	0.6
	献立合計	63.8	528	294.1	22.0	19.0	4.3	759	272	63	382	1.46	2.6	171	0.18	0.49	12	1.90	2.0
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	49.3	228	9.9	3.9	0.6	0.3	1	3	15	60	0.51	0.9		0.05	0.01			0.3
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	15.6	135	81.1	6.7	5.1	2.3	594	36	29	89	1.08	1.3	126	0.07	0.07	5	1.51	2.6
	野菜スープ	5.1	24	68.7	1.3	0.1	1.2	317	22	9	20	0.17	0.1	93	0.03	0.02	15	0.80	1.3
	さつまいもスティック	10.7	54	22.5	0.4	1.1	0.3	1	14	9	16	0.24	0.1	1	0.04	0.01	10		0.8
	献立合計	106.9	577	340.0	17.9	8.0	5.4	988	325	82	377	9.68	2.9	226	0.23	0.35	30	2.51	6.9
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	35.6	224		8.6	5.2		351		1		0.01			0.01	0.01		0.88	0.3
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	白菜のクリームシチュー	11.3	131	85.5	4.9	9.6	1.7	428	44	14	77	0.37	0.5	96	0.06	0.08	8	1.10	1.2
	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	3.4	26	29.2	0.6	1.4	0.5	127	12	6	14	0.13	0.1	1	0.02	0.02	11	0.32	0.6
	献立合計	75.3	663	318.3	22.7	32.8	4.7	1101	410	55	316	1.55	1.8	197	0.21	0.43	24	2.80	4.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1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		
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	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 キムチチゲ チヂミ ナムル	キムチチゲ	8.0	90	98.7	8.0	3.7	2.9	727	122	37	135	2.91	1.1	111	0.22	0.11	11	1.84	2.4
	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	0.8	9	24.1	0.6	0.6	0.5	102	12	9	11	0.25	0.1	30	0.02	0.03	4	0.26	0.5
	献立合計	72.4	521	339.0	20.4	16.5	5.6	1049	373	85	404	3.76	2.9	229	0.38	0.47	24	2.66	3.8
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	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 さつまい さつまい 鮭の塩焼き 白菜の炊いたん 刻み沢庵	さつまい	14.1	95	63.2	4.5	2.3	1.9	424	43	25	74	0.87	0.7	68	0.14	0.07	13	1.06	1.8
	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	2.0	12	35.5	0.8	0.1	0.6	136	25	6	17	0.19	0.1	11	0.01	0.02	7	0.35	0.5
	刻み沢庵	1.1	5	5.5				74	1		1	0.01					1	0.19	0.2
献立合計	73.7	544	319.8	23.6	15.8	4.9	734	306	77	441	1.71	2.6	222	0.34	0.46	23	1.84	2.8	
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	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 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	8.8	96	90.3	4.1	4.9	1.8	471	22	16	53	0.33	0.6	63	0.14	0.05	21	1.20	1.5
	フライドチキン	3.4	107	24.2	5.6	7.5	0.4	86	2	7	57	0.17	0.6	13	0.03	0.06	1	0.20	
	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
	わかめふりかけ(クラス付 け)	0.3	1		0.1		0.5	170	2	1	1	0.04		1				0.43	0.1
献立合計	74.8	581	331.4	20.4	20.8	4.5	813	257	60	363	1.14	2.9	162	0.31	0.44	26	2.04	2.2	
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	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 すまし雑煮 鰯の照り焼き おかか和え	すまし雑煮	15.3	88	63.5	4.4	0.9	1.4	397	21	12	51	0.46	0.6	42	0.04	0.05	6	1.00	1.0
	鰯の照り焼き	2.1	112	25.8	8.7	7.0	0.7	111	2	10	52	0.52	0.3	20	0.09	0.14	1	0.29	
	おかか和え	1.6	8	33.9	0.6		0.6	153	19	5	12	0.24	0.1	29	0.01	0.02	5	0.39	0.4
献立合計	75.1	559	312.6	24.1	16.3	4.4	746	271	62	363	1.73	2.6	170	0.27	0.53	14	1.89	1.8	
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	40.1	223		4.4	3.5		296	18	15		0.58	0.5	1	0.09	0.05	4	0.75	2.0
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	23.1	146	82.4	4.2	4.2	2.3	611	19	27	86	0.52	0.8	106	0.17	0.07	6	1.55	1.9
	鶏肉のガーリック風味	0.1	70	24.6	5.5	4.9	0.4	86	2	7	55	0.14	0.5	13	0.03	0.06	2	0.20	
	白菜のサラダ	2.9	14	30.9	0.4	0.2	0.5	117	13	5	16	0.13	0.1	2	0.02	0.02	5	0.29	0.5
献立合計	76.1	591	318.0	21.3	20.7	4.7	1195	278	75	349	1.40	2.7	201	0.37	0.50	19	3.00	4.4	
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	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 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	4.4	35	55.7	3.0	0.7	1.4	385	18	16	43	0.27	0.4	97	0.04	0.04	5	0.97	1.5
	鯨のノルウェー煮	8.9	109	38.0	9.7	3.6	1.1	293	5	13	87	0.96	0.4	5	0.02	0.08	1	0.75	0.1
	キャベツのソテー	1.1	21	23.3	1.2	1.4	0.3	67	9	5	17	0.14	0.1	1	0.01	0.01	9	0.16	0.4
	青菜ふりかけ(クラス付 け)	0.4	2		0.1		0.4	145	2		1	0.03		2				0.37	0.1
	献立合計	70.9	518	306.4	24.5	14.1	4.9	974	264	69	396	1.92	2.6	183	0.20	0.46	16	2.46	2.3

栄養素（炭水化物等）一覧表

令和4年1月分

小学1・2年生用

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	39.6	183	7.6	3.1	0.5	0.2	1	3	12	48	0.41	0.7		0.04	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	18.6	141	85.8	7.2	4.2	2.1	534	33	21	87	0.65	0.9	68	0.19	0.08	5	1.36	1.7
	さつまいもの天ぷら	15.5	138	23.5	0.6	8.1	0.6	102	14	10	19	0.28	0.1	1	0.04	0.01	10	0.26	0.8
	胡瓜のごま塩和え	0.9	7	20.3	0.3	0.3	0.5	166	10	5	10	0.10	0.1	6	0.01	0.01	3	0.42	0.3
	献立合計	84.4	606	317.2	17.9	20.9	4.9	887	287	69	356	1.47	2.6	154	0.36	0.42	20	2.24	3.1