

3 月 予 定 献 立 表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|------|------|-----|------|---|--------|-----|----------|-----|-----------|-----|------|-----|-------|-----|------------|------|-----------|------|-----------|----|----------|-----|--------|--|--|--|--|
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%;">平均値</th> <th style="width: 50%;">栄養素</th> </tr> <tr> <td>815</td> <td>エネルギー kcal</td> </tr> <tr> <td>29.3</td> <td>蛋白 g</td> </tr> <tr> <td>31%</td> <td>脂肪 %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>食塩相当 g</td> </tr> <tr> <td>367</td> <td>カルシウム mg</td> </tr> <tr> <td>112</td> <td>マグネシウム mg</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>鉄 mg</td> </tr> <tr> <td>4.1</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>289</td> <td>ビタミンA μgRE</td> </tr> <tr> <td>0.83</td> <td>ビタミンB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.64</td> <td>ビタミンB2 mg</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>6.0</td> <td>食物繊維 g</td> </tr> </table> | 平均値 | 栄養素 | 815 | エネルギー kcal | 29.3 | 蛋白 g | 31% | 脂肪 % | 3 | 食塩相当 g | 367 | カルシウム mg | 112 | マグネシウム mg | 3.5 | 鉄 mg | 4.1 | 亜鉛 mg | 289 | ビタミンA μgRE | 0.83 | ビタミンB1 mg | 0.64 | ビタミンB2 mg | 45 | ビタミンC mg | 6.0 | 食物繊維 g | | <p>1 牛乳 ごはん 肉じゃが 大根サラダ のり佃煮</p> <p>エネルギー 760 Kcal</p> <p>pro24.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう 牛肉 じゃがいも にんじん ぶた肉 油 さやいんげん のり さとう たまねぎ 小松菜 キャベツ キュウリ 大根</p> | <p>2 牛乳 ココア揚げパン 五目うどん 卵サラダ</p> <p>エネルギー 806 Kcal</p> <p>pro29.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 ココア ほうれん草 油揚げ さとう しいたけ なたま油 ブロッコリー たまご キャベツ キュウリ</p> | <p>3 牛乳 ワカメごはん トンカツ キャベツサラダ みそ汁 ひなあられ</p> <p>エネルギー 901 Kcal</p> <p>pro31.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 さとう キャベツ ワカメ 油 コーン缶 とうふ じゃがいも えのくだけ みそ パン粉 チーズ 小麦粉 ひなあられ</p> |
| 平均値 | 栄養素 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 815 | エネルギー kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29.3 | 蛋白 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31% | 脂肪 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 食塩相当 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 367 | カルシウム mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | マグネシウム mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.5 | 鉄 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | 亜鉛 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | ビタミンA μgRE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.83 | ビタミンB1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.64 | ビタミンB2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | ビタミンC mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.0 | 食物繊維 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>6 牛乳 ビーフライス 中華スープ ヨーグルト フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 784 Kcal</p> <p>pro24.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 小麦 たまねぎ ヨーグルト 油 小松菜 ベーコン じゃがいも キャベツ とうふ ごぼう レンズ豆 バナナ</p> | <p>7 牛乳 ごはん とり野菜 春雨サラダ ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 706 Kcal</p> <p>pro25.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 春雨 えのきだけ とうふ さとう もやし みそ 油 白菜 ハム キャベツ こんぶ しょうが にんにく</p> | <p>8 牛乳 ゆかりごはん 酢豚 千切りスープ</p> <p>中学生 エネルギー 807 Kcal</p> <p>pro28.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 小麦 にんじん とうふ 油 もやし うずら卵 さつまいも レタス ベーコン さとう キャベツ しいたけ ピーマン しょうが ゆかり</p> | <p>9 牛乳 バターロール スパゲッティソテー かみかみサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 797 Kcal</p> <p>pro32.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 スパゲティ たまねぎ チーズ さとう ビーマン アサリ バター キャベツ イカ 油 大根 ごま キュウリ マッシュルーム いよかん</p> | <p>10 牛乳 ごはん 含め煮 磯香和え ひじきのり</p> <p>中学生 エネルギー 757 Kcal</p> <p>pro29.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とり肉 じゃがいも にんじん ちくわ さとう さやいんげん 高野豆腐 しいたけ うずら卵 ほうれん草 こんぶ 切り干し大根 油揚げ かまぼこ のり ひじき</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13 牛乳 ごはん 卵とじ 五目キンピラ とろろ昆布 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 798 Kcal</p> <p>pro29.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん たまご じゃがいも しいたけ とり肉 油 たまねぎ ちくわ ふ ごぼう さつまあげ ごま さやいんげん こんぶ さとう 小松菜 レンコン オレンジ</p> | <p>14 牛乳 ごはん とりのからあげ 白菜のおかか和え みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 822 Kcal</p> <p>pro30.5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 じゃがいも 白菜 かつお節 油 小松菜 とうふ さとう なめこ みそ 米粉 ねぎ</p> | <p>15 牛乳 オムライス わかめスープ ブロッコリーソテー</p> <p>中学生 エネルギー 804 Kcal</p> <p>pro30.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 小麦 キャベツ とり肉 小麦 マッシュルーム ぶた肉 じゃがいも にんじん たまご バター たまねぎ とうふ 油 もやし わかめ ブロッコリー ベーコン</p> | <p>16 牛乳 ミルクロール クリームシチュー ししゃもフライ りんごサラダ</p> <p>中学生 エネルギー 833 Kcal</p> <p>pro30.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 バター キャベツ ししゃも 油 たまねぎ チーズ じゃがいも キュウリ インゲン豆 米粉 グリンピース パン粉 りんご</p> | <p>17 牛乳 ソボロごはん みそ汁 ハンバーグ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 923 Kcal</p> <p>pro36.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 小麦 小松菜 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ たまご さとう 大根 みそ 油 いよかん 油揚げ 小麦粉</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">朝ごはんを 食べて 登校しましょ う。</p> | <p>21 牛乳 カレーライス ツナサラダ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 900 Kcal</p> <p>pro29.2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 小麦 たまねぎ まぐろ じゃがいも ブロッコリー レンズ豆 油 キャベツ 小麦粉 野菜 にんにく りんご</p> | <p>22 牛乳 ごはん コロッケ 切干のびりから炒め 豚汁 ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 841 Kcal</p> <p>pro28.7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とうふ じゃがいも ねぎ ぶた肉 ごま 小松菜 みそ さとう ごぼう 油 大根 パン粉 切り干し大根 小麦粉</p> | <p>23 牛乳 ミルク食パン ビーフシチュー 野菜サラダ クリーム</p> <p>中学生 エネルギー 797 Kcal</p> <p>pro27.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ 牛肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 小麦粉 大根 油 キャベツ さとう キュウリ ブロッコリー マッシュルーム みかん缶</p> | <p>24 牛乳 ごはん オイスタソース煮 ミンチカツ コーンソテー</p> <p>中学生 エネルギー 820 Kcal</p> <p>pro29.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 ぶた肉 じゃがいも にんじん ベーコン さとう たまねぎ 油 テンゲンサイ パン粉 キクラゲ 小麦粉 レンコン キャベツ ブロッコリー コーン缶</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

インフルエンザウイルスに負けないように、バランス良く何でも食べましょう。
好き嫌いなく、3食を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。
手洗いもしっかりして、ウイルスを洗い流しましょう。