

陸別町給食センター完成記念

町民試食会

と き 平成27年3月28日(土)

ところ 陸別町タウンホール



本日の献立

ご飯、さつまい、サンマの煮物、酢の物、牛乳

本日は「中学生」が通常食べる量で盛付けをしています。

1人当たりの栄養素(カッコ内は所要栄養素基準です)

エネルギー	813kcal (850)	たんぱく	28.1g (28.0)
脂質	24.2g (27.0)	ナトリウム	930mg (1181)
カルシウム	347mg (420)	マグネシウム	107mg (140)
鉄	2.88mg (4.00)	亜鉛	3.5mg (3.0)
ビタミンA	191 μ gRE (210)	ビタミンB1	0.27mg (0.60)
// B2	0.53mg (0.60)	// C	22mg (33)
塩分	2.3g (3.00)	食物繊維	4.7g (7.5)

※月毎に一日平均の栄養素が所要栄養素基準に合うように献立を考えます。



陸別町教育委員会