

## 栄養強化食品を使用した場合の栄養量の改善及び献立例等について

- ・ 栄養強化食品を使用した場合の栄養量及び献立例
- ・ 栄養強化食品未使用時と使用時の差
- ・ 一日の望ましい栄養量に対する各試算の栄養量の割合

荒巻学校給食センターの平成 30 年 6 月の小学校・中学校献立をベースに、栄養強化食品を使用した場合の試算（小学校は 30 円, 35 円, 40 円, 50 円, 中学校は 40 円, 45 円, 50 円）を行った。

## 栄養強化食品を使用した場合の献立例(小学校:30円改定)

	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
1	食パン はちみつ 牛乳 <b>ハンバーグのオニオンスライス</b> 大麦のリゾット コーン入りサラダ	ハンバーグ(鉄・カルシウム)		680	27.6	23.9	3.1	434	64	3.5	248	0.35	0.60	22	4.5
2	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>かぼちゃコロッケ</b> 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)	かぼちゃコロッケ(鉄・食物繊維)		689	24.7	19.7	2.3	316	123	3.6	249	0.52	0.46	24	9.2
3	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ			604	21.0	19.5	2.3	382	88	2.4	277	0.27	0.48	13	3.0
4	食パン いちごジャム 牛乳 <b>豚肉のラタトゥイユソース</b> 野菜サラダ <b>あさりチャウダー</b>		価格調整 あさりチャウダー →コーンシチュー	719	30.3	28.4	2.8	362	81	1.6	225	0.70	0.63	38	5.0
5	ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ			641	26.4	18.9	2.1	366	119	2.7	182	0.30	0.44	32	4.2
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ			600	27.2	21.8	3.1	307	65	1.5	367	0.26	0.65	27	3.2
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 <b>野菜のアーモンドあえ</b>		油麩(特産物)	647	28.5	16.7	2.1	350	104	2.6	316	0.34	0.58	50	5.3
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル			654	26.9	19.6	2.6	331	109	2.8	358	0.45	0.55	32	6.2
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚			615	29.5	25.5	3.2	424	92	2.6	263	0.35	0.58	50	4.4
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ			618	30.4	16.9	2.6	389	113	1.9	158	0.50	0.56	50	3.5
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ <b>ヨーグルト</b>	ヨーグルト(鉄)		577	27.6	21.4	3.8	443	87	10.0	297	0.48	0.64	19	4.2
12	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>中華ポテト</b> マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン		メロン(旬の果物)	704	23.4	18.5	2.0	366	138	2.3	243	0.54	0.47	39	5.5
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁		ささかまぼこ(特産物)	623	28.9	19.1	3.7	452	138	3.4	240	0.27	0.47	13	5.0
14	食パン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ			595	20.7	19.0	2.5	346	75	1.4	178	0.29	0.47	25	4.0
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 <b>パインアップル(缶)</b>	パインアップル(缶) →アセロラゼリー(食物繊維)		632	29.2	15.4	2.3	302	94	4.7	131	0.29	0.53	110	4.9
16	ソフトパン 牛乳 <b>目玉焼き</b> ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)			700	27.2	27.9	3.0	361	75	2.5	339	0.45	0.74	31	4.6
17	<b>わかめごはん</b> 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 <b>オレンジ</b>			704	24.9	28.1	2.9	311	100	2.3	233	0.30	0.53	25	4.6
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え グレープフルーツ			668	23.5	24.0	1.5	335	128	3.4	186	0.58	0.47	39	4.2
19	コッペパン <b>ブルーベリージャム</b> 牛乳 マカロニと野菜のスープ アーモンドコールスロー ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2本)			640	22.7	26.2	3.2	334	76	2.0	246	0.39	0.54	38	4.4
20	ごはん <b>焼きのり</b> 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつまい オレンジ			646	22.4	20.9	2.3	391	116	2.4	267	0.33	0.48	26	4.8
21	小コアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) <b>さくらんぼ(2個)</b>		さくらんぼ(旬の果物)	681	25.0	23.5	2.9	370	88	2.8	220	0.34	0.50	32	7.2
平均				649	26.1	21.7	2.7	365	99	3.0	249	0.40	0.54	35	4.9
学校給食摂取基準				650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
充足率				100			135	104	198	100	125	100	135	175	98

**栄養強化食品を使用した場合の献立例(小学校:35円改定)**

No.	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
				680	27.6	23.9	3.1	434	64	3.5	248	0.35	0.60	22	4.5
1	食パン はちみつ 牛乳 <del>ハンバーグのオニオンソースかけ</del> 大麦のリゾット コーン入りサラダ	ハンバーグ(鉄・カルシウム)		680	27.6	23.9	3.1	434	64	3.5	248	0.35	0.60	22	4.5
2	<del>麦ごはん</del> 牛乳 <del>かぼちゃコロッケ</del> 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)	かぼちゃコロッケ(鉄・食物繊維)		689	24.7	19.7	2.3	316	123	3.6	249	0.52	0.46	24	9.2
3	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ			604	21.0	19.5	2.3	382	88	2.4	277	0.27	0.48	13	3.0
4	食パン いちごジャム 牛乳 <del>豚肉のラタトゥイユソースかけ</del> 野菜サラダ <del>あさりチャウダー</del>	価格調整 あさりチャウダー →コーンシチュー		719	30.3	28.4	2.8	362	81	1.6	225	0.70	0.63	38	5.0
5	ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ			641	26.4	18.9	2.1	366	119	2.7	182	0.30	0.44	32	4.2
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ			600	27.2	21.8	3.1	307	65	1.5	367	0.26	0.65	27	3.2
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 <del>野菜のアーモンドあえ</del>	油麩(特産物)		647	28.5	16.7	2.1	350	104	2.6	316	0.34	0.58	50	5.3
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル			654	26.9	19.6	2.6	331	109	2.8	358	0.45	0.55	32	6.2
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚			615	29.5	25.5	3.2	424	92	2.6	263	0.35	0.58	50	4.4
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ			618	30.4	16.9	2.6	389	113	1.9	158	0.50	0.56	50	3.5
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ <del>ヨーグルト</del>	ヨーグルト(鉄)		577	27.6	21.4	3.8	443	87	10.0	297	0.48	0.64	19	4.2
12	<del>麦ごはん</del> 牛乳 <del>中華ポテト</del> マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン	メロン(旬の果物)		704	23.4	18.5	2.0	366	138	2.3	243	0.54	0.47	39	5.5
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁	ささかまぼこ(特産物)		623	28.9	19.1	3.7	452	138	3.4	240	0.27	0.47	13	5.0
14	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ			595	20.7	19.0	2.5	346	75	1.4	178	0.29	0.47	25	4.0
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 <del>パインアップル(缶)</del>	パインアップル(缶) →アセロラゼリー(食物繊維)		632	29.2	15.4	2.3	302	94	4.7	131	0.29	0.53	110	4.9
16	ソフトパン 牛乳 <del>目玉焼き</del> ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)			700	27.2	27.9	3.0	361	75	2.5	339	0.45	0.74	31	4.6
17	<del>わかめごはん</del> 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにやくのピリ辛炒め 呉汁 <del>オレンジ</del>	食物繊維摂取 オレンジ→冷凍みかん		734	25.3	28.2	2.9	324	107	2.4	298	0.36	0.54	44	5.3
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え グレープフルーツ			668	23.5	24.0	1.5	335	128	3.4	186	0.58	0.47	39	4.2
19	コッペパン 牛乳 マカロニと野菜のスープ <del>ブルーベリージャム</del> アーモンドコールスロー ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2本)	ブルーベリージャム →チョコクリーム(鉄・食物繊維)		651	22.9	28.7	3.2	364	80	2.9	246	0.39	0.54	37	5.9
20	ごはん <del>焼きのり</del> 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ			646	22.4	20.9	2.3	391	116	2.4	267	0.33	0.48	26	4.8
21	小コアパン 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) <del>スパゲッティミラネーズ</del> グリーンサラダ(洋風ドレッシング) <del>さくらんぼ(2個)</del>	食物繊維摂取 スパゲッティミラネーズ →スパゲッティボロネーズ さくらんぼ(旬の果物)		710	27.6	24.7	3.1	379	95	3.2	296	0.50	0.52	28	7.9
平均				653	26.2	21.8	2.7	368	100	3.0	255	0.41	0.54	36	5.0
学校給食摂取基準				650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
充足率				100			135	105	200	100	128	103	135	180	100

## 栄養強化食品を使用した場合の献立例(小学校:40円改定)

	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
1	食パン はちみつ 牛乳 <b>ハンバーグのオニオンスライス</b> 大麦のリゾット コーン入りサラダ	ハンバーグ (鉄, カルシウム, 食物繊維)		696	28.9	25.1	3.2	553	64	4.7	249	0.37	0.62	22	6.8
2	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>かぼちゃコロッケ</b> 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)			689	24.7	19.7	2.3	316	123	2.6	249	0.52	0.46	24	7.3
3	ごはん <b>わかめふりかけ</b> 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ <b>ミニトマト(2個)</b>			627	21.5	20.5	2.6	392	96	2.6	302	0.29	0.49	22	3.4
4	食パン いちごジャム 牛乳 <b>豚肉のラタトゥイユソース</b> かけ <b>あさりチャウダー</b> 野菜サラダ			680	31.0	26.8	2.7	364	80	5.9	220	0.64	0.59	35	4.0
5	ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ			641	26.4	18.9	2.1	366	119	2.7	182	0.30	0.44	32	4.2
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ			600	27.2	21.8	3.1	307	65	1.5	367	0.26	0.65	27	3.2
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 <b>野菜のアーモンドあえ</b> <b>冷凍みかん</b>		油麩(特産物)	684	29.1	16.8	2.1	367	113	2.8	383	0.42	0.60	76	6.1
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル			654	26.9	19.6	2.6	331	109	2.8	358	0.45	0.55	32	6.2
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚			615	29.5	25.5	3.2	424	92	2.6	263	0.35	0.58	50	4.4
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ			618	30.4	16.9	2.6	389	113	1.9	158	0.50	0.56	50	3.5
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ <b>ヨーグルト</b>	ヨーグルト→チョコプリン (鉄, カルシウム, 食物繊維)		574	25.1	23.6	3.4	391	84	3.3	289	0.46	0.53	18	6.1
12	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>中華ポテト</b> マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン		メロン(旬の果物)	704	23.4	18.5	2.0	366	138	2.3	243	0.54	0.47	39	5.5
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁		ささかまぼこ(特産物)	623	28.9	19.1	3.7	452	138	3.4	240	0.27	0.47	13	5.0
14	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ <b>冷凍りんご</b>			576	20.0	19.5	2.5	347	70	1.3	178	0.28	0.46	21	3.8
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 <b>パインアップル(缶)</b>			626	29.4	15.4	2.3	303	98	2.8	130	0.32	0.53	12	2.2
16	ソフトパン 牛乳 <b>目玉焼き</b> ハヤシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)			700	27.2	27.9	3.0	361	75	2.5	339	0.45	0.74	31	4.6
17	<b>わかめごはん</b> 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 <b>オレンジ</b>			704	24.9	27.9	2.9	311	100	2.3	233	0.30	0.53	25	4.6
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え <b>グレープフルーツ</b>	グレープフルーツ→フルーツゼリー (鉄, ビタミンC, 食物繊維)		660	22.3	22.0	1.5	333	125	5.4	186	0.52	0.46	128	6.9
19	コッペパン <b>ブルーベリージャム</b> 牛乳 マカロニと野菜のスープ アーモンドコールスロー ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2本)			640	22.7	26.2	3.2	334	76	2.0	246	0.39	0.54	38	4.4
20	ごはん <b>焼きのり</b> 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ			651	22.4	21.5	2.3	391	116	2.4	267	0.33	0.48	26	4.8
21	小ココアパン 牛乳 <b>スパゲッティベスコートレ</b> 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) <b>さくらんぼ(2個)</b>	価格調整 さくらんぼ→冷凍みかん		693	27.8	23.5	2.9	388	106	4.8	314	0.39	0.53	52	7.7
平均				650	26.2	21.7	2.7	371	100	3.0	257	0.40	0.54	37	5.0
学校給食摂取基準				650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
充足率				100			135	106	200	100	129	100	135	185	100

## 栄養強化食品を使用した場合の献立例(小学校:50円改定)

No.	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地産産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
				703	28.8	28.6	3.3	553	64	4.4	249	0.37	0.62	23	6.9
1	食パン マーガリン・シロップ 牛乳 <b>ハンバーグのオニオンソースかけ</b> -----> 大麦のリゾット コーン入りサラダ	ハンバーグ (鉄, カルシウム, 食物繊維)		703	28.8	28.6	3.3	553	64	4.4	249	0.37	0.62	23	6.9
2	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>かぼちゃコロッケ</b> 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 <b>メロン</b>		メロン(旬の果物)	679	25.1	19.8	2.3	316	126	2.6	256	0.52	0.47	35	7.4
3	ごはん <b>わかめふりかけ</b> 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ <b>ミニトマト(2個)</b>			627	21.5	20.5	2.6	392	96	2.6	302	0.29	0.49	22	3.4
4	食パン いちごジャム 牛乳 <b>豚肉のラタトゥイユソースかけ</b> <b>あさりチャウダー</b> 野菜サラダ			680	31.0	26.8	2.7	364	80	5.9	220	0.64	0.59	35	4.0
5	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ			641	26.4	18.9	2.1	366	119	2.7	182	0.30	0.44	32	4.2
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ <b>冷凍もも</b>			643	27.5	21.9	3.1	309	67	1.6	367	0.27	0.66	28	3.9
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 <b>野菜のアーモンドあえ</b> <b>冷凍みかん</b>		油麩(特産物)	684	29.1	16.8	2.1	367	113	2.8	383	0.42	0.60	76	6.1
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル			654	26.9	19.6	2.6	331	109	2.8	358	0.45	0.55	32	6.2
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚			639	29.5	26.1	3.2	424	92	2.6	263	0.35	0.58	50	4.4
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ			618	30.4	16.9	2.6	389	113	1.9	158	0.50	0.56	50	3.5
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ <b>果肉入りヨーグルト</b>			635	28.1	22.6	3.7	442	91	2.6	310	0.50	0.60	69	4.7
12	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>中華ポテト</b> マーボー豆腐 切り干し大根のナムル <b>メロン</b>		メロン(旬の果物)	704	23.4	18.5	2.0	366	138	3.0	243	0.54	0.47	39	6.8
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁		ささかまぼこ(特産物)	623	28.9	19.1	3.7	452	138	3.4	240	0.27	0.47	13	5.0
14	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ <b>冷凍りんご</b>			649	20.9	19.6	2.5	348	76	1.5	179	0.30	0.48	25	4.2
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 <b>パインアップル(缶)</b>			626	29.4	15.4	2.3	303	98	2.8	130	0.32	0.53	12	2.2
16	ソフトパン 牛乳 <b>目玉焼き</b> ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)			700	27.2	27.9	3.0	361	75	2.5	339	0.45	0.74	31	4.6
17	<b>わかめごはん</b> 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 <b>オレンジ</b>			704	24.9	28.1	2.9	311	100	2.3	233	0.30	0.53	25	4.6
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とかシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え <b>フルーツゼリー</b> ----->	フルーツゼリー (鉄, ビタミンC, 食物繊維)		678	22.3	23.6	1.6	332	125	5.4	186	0.52	0.46	128	6.9
19	コッペパン <b>ブルーベリージャム</b> 牛乳 マカロニと野菜のスープ アーモンドコールスロー ウィナーソーセージのケチャップソースかけ(2本)			640	22.7	26.2	3.2	334	76	2.0	246	0.39	0.54	38	4.4
20	ごはん <b>焼きのり</b> 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ			651	22.4	21.5	2.3	391	116	2.4	267	0.33	0.48	26	4.8
21	小ココアパン 牛乳 <b>スパゲッティベスカトーレ</b> 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) <b>さくらんぼ(2個)</b>		さくらんぼ(旬の果物)	671	28.4	23.5	2.9	377	100	5.9	248	0.32	0.52	28	7.1
平均				659	26.4	22.0	2.7	373	101	3.0	255	0.40	0.54	39	5.0
学校給食摂取基準				650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
充足率				101			135	107	202	100	128	100	135	195	100

## 栄養強化食品を使用した場合の献立例(中学校:40円改定)

献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
1 ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁		ささかまぼこ(特産物)	788	30.9	20.3	3.1	409	124	3.4	324	0.35	0.51	30	5.6
2 ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ		油麩(特産物)	759	25.3	16.7	2.3	407	107	2.4	255	0.39	0.51	58	5.0
3 小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚			792	38.6	25.6	4.4	428	110	2.8	297	0.44	0.72	29	5.1
4 わかめごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 小松菜のからしあえ 利休汁 メロン		メロン(旬の果物)	867	26.7	29.3	3.2	414	123	3.7	286	0.39	0.61	39	5.4
5 ココアパン 牛乳 豚肉のラタテュイユソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ 冷凍みかん			919	32.6	33.8	3.5	325	92	1.8	311	0.81	0.59	58	7.1
6 麦ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ			857	39.3	21.3	3.0	388	168	4.4	153	0.40	0.53	20	6.1
7 ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル			937	29.6	22.1	2.5	470	245	4.4	411	0.57	0.62	68	7.8
8 食パン マーメイド 牛乳 ハムエッグ クラムチャウダー コーンドレッシングサラダ			870	38.4	27.9	3.9	454	103	11.6	352	0.48	0.89	44	5.5
9 中華飯(ごはん) 豚肉と野菜の中華煮 牛乳 春雨スープ 洋なし(缶)			780	30.3	17.1	2.8	320	83	2.8	443	0.53	0.80	16	3.7
10 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット アーモンドコールスロー ミントマト(3個)			878	32.2	30.4	4.1	400	116	2.7	278	0.36	0.59	44	9.7
11 ごはん 牛乳 さわらの生姜焼き ひじきふりかけ どさんこ汁 グレープフルーツ	→	ひじきふりかけ →のりふりかけ(カルシウム)	746	30.2	16.8	2.3	379	160	2.3	220	0.33	0.63	36	3.2
12 ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ			798	27.4	20.5	3.3	323	89	3.3	585	0.50	0.65	19	4.1
13 ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ ハヤシシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)		さくらんぼ(旬の果物)	864	30.6	32.3	4.0	466	104	2.6	284	0.49	0.67	38	6.5
14 ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁	→	ハンバーグ (鉄, カルシウム, 食物繊維)	783	27.6	21.0	2.8	589	101	5.9	233	0.38	0.57	21	5.9
15 丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) コーンとテンゲン菜のソテー ミネストローネ 冷凍パインアップル		スライスチーズ(カルシウム)	789	27.8	24.7	3.6	381	93	2.9	211	0.42	0.53	37	5.7
16 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ 冷凍みかん			886	29.9	24.1	3.0	373	144	3.0	278	0.63	0.56	46	5.1
17 ごはん 牛乳 さけの味噌漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト			784	37.2	18.3	2.7	427	109	10.9	267	0.37	0.81	19	3.1
18 小ツイストパン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ			842	33.9	28.2	4.0	425	122	6.1	277	0.49	0.60	49	6.2
19 麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 水菜と大根のサラダ ミントマト(3個)			869	27.5	24.4	2.3	370	136	3.4	321	0.54	0.50	51	8.5
20 食パン いちごジャム 牛乳 ハムの素焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ マカロニと野菜のスープ			743	27.2	23.3	3.8	327	89	2.1	235	0.57	0.54	41	5.7
21 ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ			896	29.0	29.7	2.6	318	129	3.1	284	0.60	0.61	26	4.9
平均			831	31.1	24.2	3.2	400	121	4.1	300	0.48	0.62	38	5.7
学校給食摂取基準			830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5
充足率			100			128	89	101	103	100	96	103	127	88

栄養強化食品を使用した場合の献立例(中学校:45円改定)

	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
1	ごはん 牛乳 味付けのり ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁 ヨーグルトドリンク	味付けのりのりふりかけ(カルシウム) ヨーグルトドリンク →牛乳プリン(カルシウム)	ささかまぼこ(特産物)	838	32.7	22.1	3.3	687	140	7.6	328	0.37	0.54	28	6.1
2	ごはん 納豆 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ		油麩(特産物) 価格調整 グレープフルーツ削除	823	31.8	20.7	2.8	437	145	3.8	255	0.39	0.73	41	7.4
3	小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚			792	38.6	25.6	4.4	428	110	2.8	297	0.44	0.72	29	5.1
4	わかめごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 小松菜のからしあえ 利休汁 メロン		メロン(旬の果物)	872	26.8	29.3	3.2	418	127	3.8	286	0.39	0.61	39	5.9
5	ココアパン 牛乳 豚肉のラタテュイソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ 冷凍みかん	冷凍みかん→アセロラゼリー (鉄, ビタミンC, 食物繊維)		914	32.1	33.7	3.5	311	84	3.6	244	0.76	0.58	134	9.2
6	麦ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ			864	39.5	21.3	3.1	397	179	4.6	154	0.40	0.54	20	7.0
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル			940	29.3	25.4	2.9	476	247	5.3	411	0.57	0.62	68	8.2
8	食パン マーマレード 牛乳 ハムエッグ クラムチャウダー コーンドレッシングサラダ			875	36.0	27.9	4.0	438	101	7.2	352	0.50	0.90	45	6.1
9	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 きびなごの唐揚げ 春雨スープ 洋なし(缶)		価格調整 きびなごの唐揚げ削除	783	30.9	17.2	2.8	324	84	2.8	443	0.55	0.61	17	4.8
10	コッペパン 牛乳 大豆入りコロッケスルー ブルーベリージャム 大麦のリゾット アーモンドコールスロー ミントマト(3個)	ブルーベリージャム →キャラメルクリーム(カルシウム)		875	32.2	30.5	4.1	599	215	2.7	278	0.36	0.59	43	9.4
11	ごはん 牛乳 さわらの生姜焼き ひじきふりかけ 切り干し大根の炒め煮 どさんこ汁 グレープフルーツ	ひじきふりかけ →のりふりかけ(カルシウム)		809	32.8	19.3	2.9	449	133	3.0	274	0.37	0.66	38	5.6
12	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ	酢豚 →肉団子(鉄, カルシウム, 食物繊維)の甘酢炒め		798	27.4	20.5	3.3	349	89	5.0	585	0.50	0.65	19	5.0
13	ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ ハヤシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)		さくらんぼ(旬の果物)	873	31.6	32.8	4.0	466	105	2.6	284	0.54	0.68	38	6.5
14	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁	ハンバーグ(鉄, カルシウム, 食物繊維)		783	27.6	21.0	2.8	589	101	5.9	233	0.38	0.57	21	5.9
15	丸パン スライスチーズ 牛乳 えびカツ(ソース) コーンとチンゲン菜のソテー ミネストローネ 冷凍パインアップル	スライスチーズ(カルシウム) えびカツ(カルシウム)		857	32.3	29.9	4.2	665	97	5.9	263	0.43	0.61	37	5.7
16	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) ひじきの中華あえ 冷凍みかん マーボー豆腐	ぎょうざ(鉄, カルシウム) マーボー豆腐(大豆加工品使用)		890	28.3	25.4	2.9	458	149	4.0	284	0.63	0.53	50	6.7
17	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さけの味噌漬焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト	ヨーグルト→チーズタルト(カルシウム)	価格調整 のりの佃煮削除	873	36.8	26.9	3.2	538	106	3.5	287	0.43	0.83	18	4.5
18	小米粉パン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ わかさぎフリッター(2本) コンソメスープ グレープフルーツ	スパゲッティペスカトーレ →スパゲッティポロネーズ(大豆加工品使用)		807	32.8	24.3	4.2	401	101	2.3	327	0.54	0.57	49	6.5
19	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 水菜と大根のサラダ ミントマト(3個)	ミントマト →ヨーグルト	大豆(仙台産)	951	34.0	26.8	2.5	476	166	3.7	286	0.63	0.63	37	9.1
20	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のパンパングソースかけ ごぼうのごまドレッシング マカロニと野菜のスープ			882	34.8	32.7	3.9	364	110	2.5	239	0.81	0.61	27	6.1
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ			896	29.0	29.7	2.6	318	129	3.1	284	0.60	0.61	26	4.9
平均				857	32.3	25.9	3.4	457	129	4.1	304	0.50	0.64	39	6.5
学校給食摂取基準				830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5
充足率				103			136	102	108	103	101	100	107	130	100

栄養強化食品を使用した場合の献立例(中学校:50円改定)

No.	献立	栄養強化食品(摂取栄養素)	地場産物・旬の食材等	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
				832	32.6	21.6	3.2	596	137	7.5	332	0.37	0.55	30	6.1
1	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁 <b>ヨーグルトドリンク</b> ----->	ヨーグルトドリンク →牛乳プリン(カルシウム)	ささかまぼこ(特産物)	832	32.6	21.6	3.2	596	137	7.5	332	0.37	0.55	30	6.1
2	ごはん <b>納豆</b> 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ		油麩(特産物)	841	32.2	20.7	2.8	444	149	3.8	255	0.42	0.74	58	7.7
3	小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚			792	38.6	25.6	4.4	428	110	2.8	297	0.44	0.72	29	5.1
4	わかめごはん 牛乳 <b>さばのきのこあんかけ</b> <b>小松菜のからしあえ</b> 利休汁 メロン		メロン(旬の果物)	872	26.8	29.3	3.2	418	127	3.8	286	0.39	0.61	39	5.9
5	ココアパン 牛乳 <b>豚肉のラタテュイユソースかけ</b> マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ <b>冷凍みかん</b> ----->	冷凍みかん →アセロラゼリー(鉄, ビタミンC, 食物繊維)		914	32.1	33.7	3.5	311	84	3.6	244	0.76	0.58	134	9.2
6	<b>麦ごはん</b> 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ			864	39.5	21.3	3.0	397	179	4.6	154	0.40	0.54	20	7.0
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル			940	29.3	25.4	2.9	476	247	5.3	411	0.57	0.62	68	8.2
8	食パン マーマレード 牛乳 <b>ハムエッグ</b> <b>クラムチャウダー</b> コードレッシングサラダ			875	36.0	27.9	4.0	438	101	7.2	352	0.50	0.90	45	6.1
9	中華飯( <b>麦ごはん</b> ) 豚肉と野菜の中華煮 牛乳 <b>きびなごの唐揚げ</b> 春雨スープ 洋なし(缶)			923	39.6	24.8	3.4	365	100	3.3	443	0.57	0.72	18	5.1
10	コッペパン 牛乳 大豆入りクロック(ソース) <b>ブルーベリージャム</b> -----> 大麦のリゾット <b>アーモンドコールスロー ミントマト(3個)</b>	ブルーベリージャム →キャラメルクリーム(カルシウム)		875	32.2	30.5	4.1	599	215	2.7	278	0.36	0.54	43	9.4
11	ごはん 牛乳 さわらの生姜焼き <b>ひじきふりかけ</b> -----> <b>切り干し大根の炒め煮</b> だしんこ汁 グレープフルーツ	ひじきふりかけ →のりふりかけ(カルシウム)		809	32.8	19.3	2.9	449	133	3.0	274	0.37	0.66	38	5.6
12	ごはん 牛乳 <b>酢豚</b> -----> きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ	酢豚 →肉団子(鉄, カルシウム, 食物繊維)の甘酢炒め		798	27.4	20.5	3.3	349	89	5.0	585	0.50	0.65	19	5.0
13	ソフトパン 牛乳 <b>ししゃもフライ</b> ハヤシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)		さくらんぼ(旬の果物)	873	31.6	32.8	4.0	466	105	2.6	284	0.54	0.68	38	6.5
14	ごはん 牛乳 照り焼き <b>ハンバーグ</b> -----> ごまあえ さといものみそ汁	ハンバーグ(鉄, カルシウム, 食物繊維)		783	27.6	21.0	2.8	589	101	5.9	233	0.38	0.57	21	5.9
15	丸パン <b>スライスチーズ</b> 牛乳 <b>えびカツ(ソース)</b> -----> <b>コーンとチンゲン菜のソテー</b> ミネストローネ 冷凍パインアップル	スライスチーズ(カルシウム) えびカツ(カルシウム)		857	32.3	29.9	4.2	665	97	5.9	263	0.43	0.61	37	5.7
16	<b>麦ごはん</b> 牛乳 <b>揚げぎょうざ(3個)</b> -----> ひじきの中華あえ <b>冷凍みかん</b> マーボー豆腐 ----->	ぎょうざ(鉄, カルシウム) マーボー豆腐(大豆加工品使用)		890	28.3	25.4	2.9	458	149	4.0	284	0.63	0.53	50	6.7
17	<b>麦ごはん</b> <b>のりの佃煮</b> 牛乳 さけの味噌漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 <b>ヨーグルト</b> ----->	ヨーグルト→チーズタルト(カルシウム)		885	38.0	27.0	3.2	540	114	3.8	289	0.43	0.85	18	4.8
18	<b>小米粉パン</b> 牛乳 <b>スパゲッティペスカトーレ</b> -----> わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ	スパゲッティペスカトーレ →スパゲッティポロネーズ(大豆加工品使用)		807	32.8	24.3	4.2	401	101	2.3	327	0.54	0.57	49	6.5
19	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 水菜と大根のサラダ <b>ミニトマト(3個)</b> ----->	ミニトマト →ヨーグルト	大豆(仙台産)	951	34.0	26.8	2.5	476	166	3.7	286	0.63	0.63	37	9.1
20	食パン いちごジャム 牛乳 <b>豚肉のパンバンジーソースかけ</b> ごぼうのごまドレッシング マカロニと野菜のスープ			882	34.8	32.7	3.9	364	110	2.5	239	0.81	0.61	27	6.1
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ			896	29.0	29.7	2.6	318	129	3.1	284	0.60	0.61	26	4.9
平均				865	32.7	26.2	3.4	455	131	4.1	305	0.51	0.64	40	6.5
学校給食摂取基準				830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5
充足率				104			136	101	109	103	102	102	107	133	100

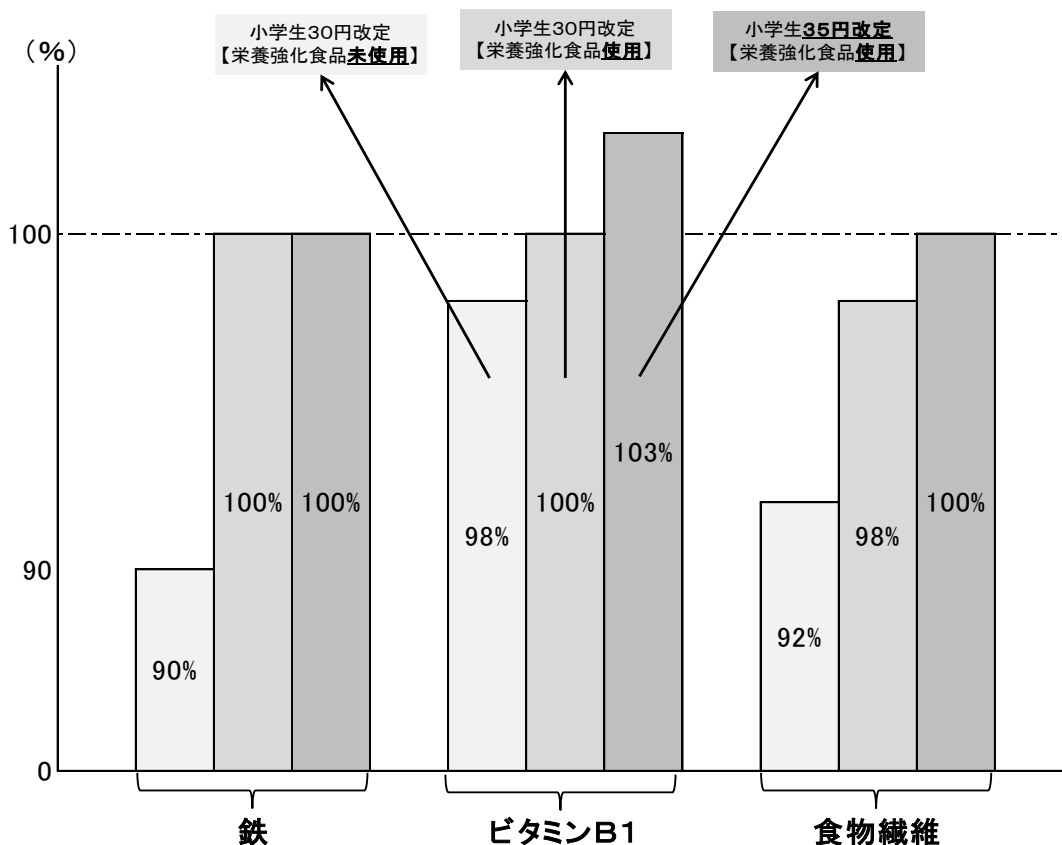


# 【小学校】

## 給食費改定による給与栄養量及び充足率についての栄養強化食品未使用時と使用時の差

区分	学校給食 摂取基準	小学生30円改定 【栄養強化食品未使用】		小学生30円改定 【栄養強化食品使用】		小学生35円改定 【栄養強化食品使用】	
		給与栄養量	充足率(%)	給与栄養量	充足率(%)	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー(kcal)	650	652	100%	649	100%	653	100%
たんぱく質(g)	エネルギーの13~20% (21.1~32.5)	26.2	—	26.1	—	26.2	—
脂質(g)	エネルギーの20~30% (14.4~21.7)	21.7	—	21.7	—	21.8	—
食塩相当量(g)	2未満	2.7	135%	2.7	135%	2.7	135%
カルシウム(mg)	350	363	104%	365	104%	368	105%
マグネシウム(mg)	50	99	198%	99	198%	100	200%
鉄(mg)	3	2.7	90%	3	100%	3	100%
ビタミンA(μgRAE)	200	248	124%	249	125%	255	128%
ビタミンB1(mg)	0.4	0.39	98%	0.40	100%	0.41	103%
ビタミンB2(mg)	0.4	0.54	135%	0.54	135%	0.54	135%
ビタミンC(mg)	20	30	150%	35	175%	36	180%
食物繊維(g)	5以上	4.6	92%	4.9	98%	5	100%

## 栄養強化食品の未使用時と使用時における栄養素充足率の推移グラフ（栄養素抜粋）

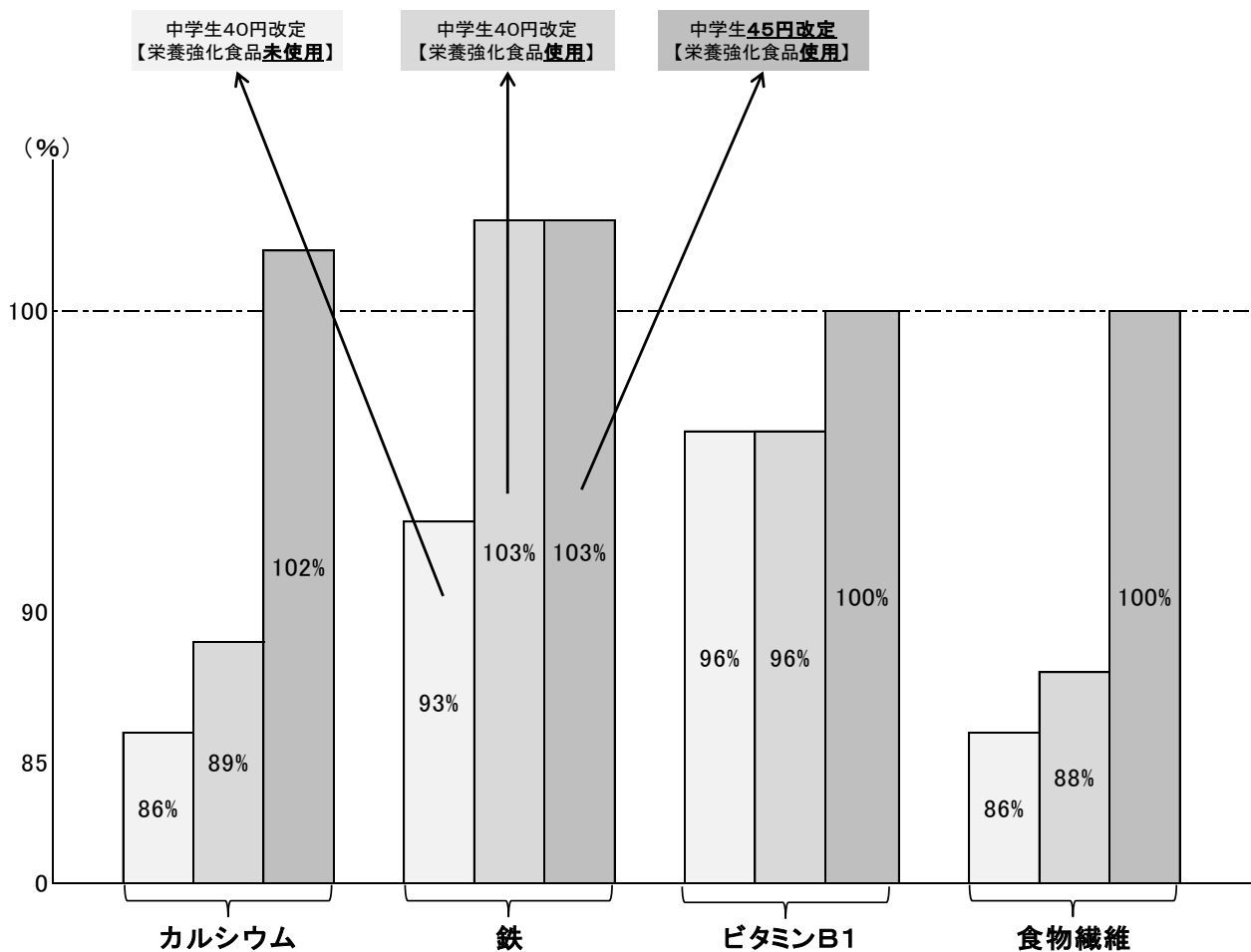


# 【中学校】

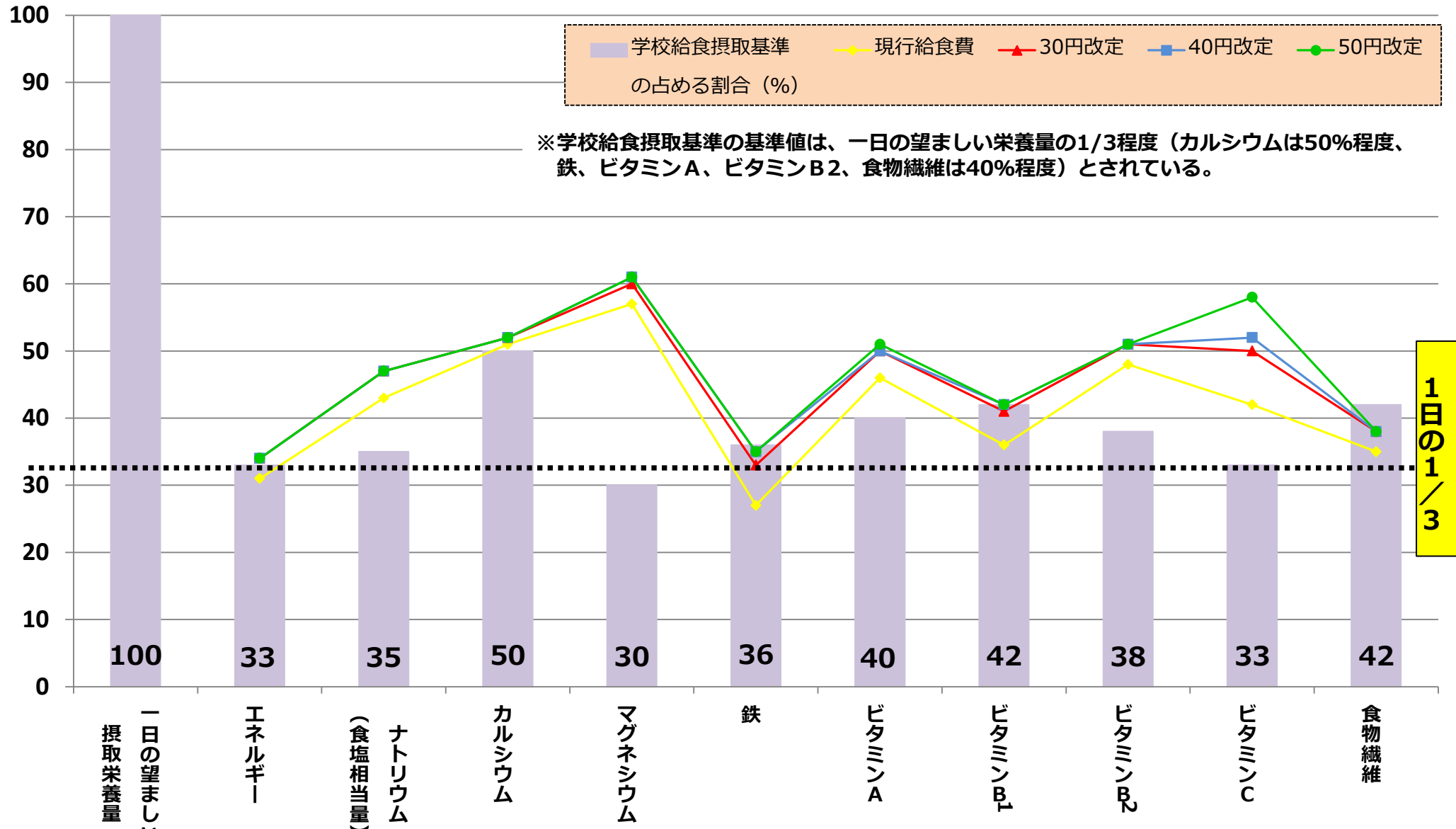
## 給食費改定による給与栄養量及び充足率についての栄養強化食品未使用時と使用時の差

区分	学校給食 摂取基準	中学生40円改定 【栄養強化食品未使用】		中学生40円改定 【栄養強化食品使用】		中学生45円改定 【栄養強化食品使用】	
		給与栄養量	充足率(%)	給与栄養量	充足率(%)	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー(kcal)	830	831	100%	831	100%	857	103%
たんぱく質(g)	エネルギーの13~20% (27.0~41.5)	31.1	—	31.1	—	32.3	—
脂質(g)	エネルギーの20~30% (18.4~27.7)	24.1	—	24.2	—	25.9	—
食塩相当量(g)	2.5未満	3.2	128%	3.2	128%	3.4	136%
カルシウム(mg)	450	389	86%	400	89%	457	102%
マグネシウム(mg)	120	121	101%	121	101%	129	108%
鉄(mg)	4	3.7	93%	4.1	103%	4.1	103%
ビタミンA(μgRAE)	300	299	100%	300	100%	304	101%
ビタミンB1(mg)	0.5	0.48	96%	0.48	96%	0.50	100%
ビタミンB2(mg)	0.6	0.61	102%	0.62	103%	0.64	107%
ビタミンC(mg)	30	38	127%	38	127%	39	130%
食物繊維(g)	6.5以上	5.6	86%	5.7	88%	6.5	100%

## 栄養強化食品の未使用時と使用時における栄養素充足率の推移グラフ（栄養素抜粋）

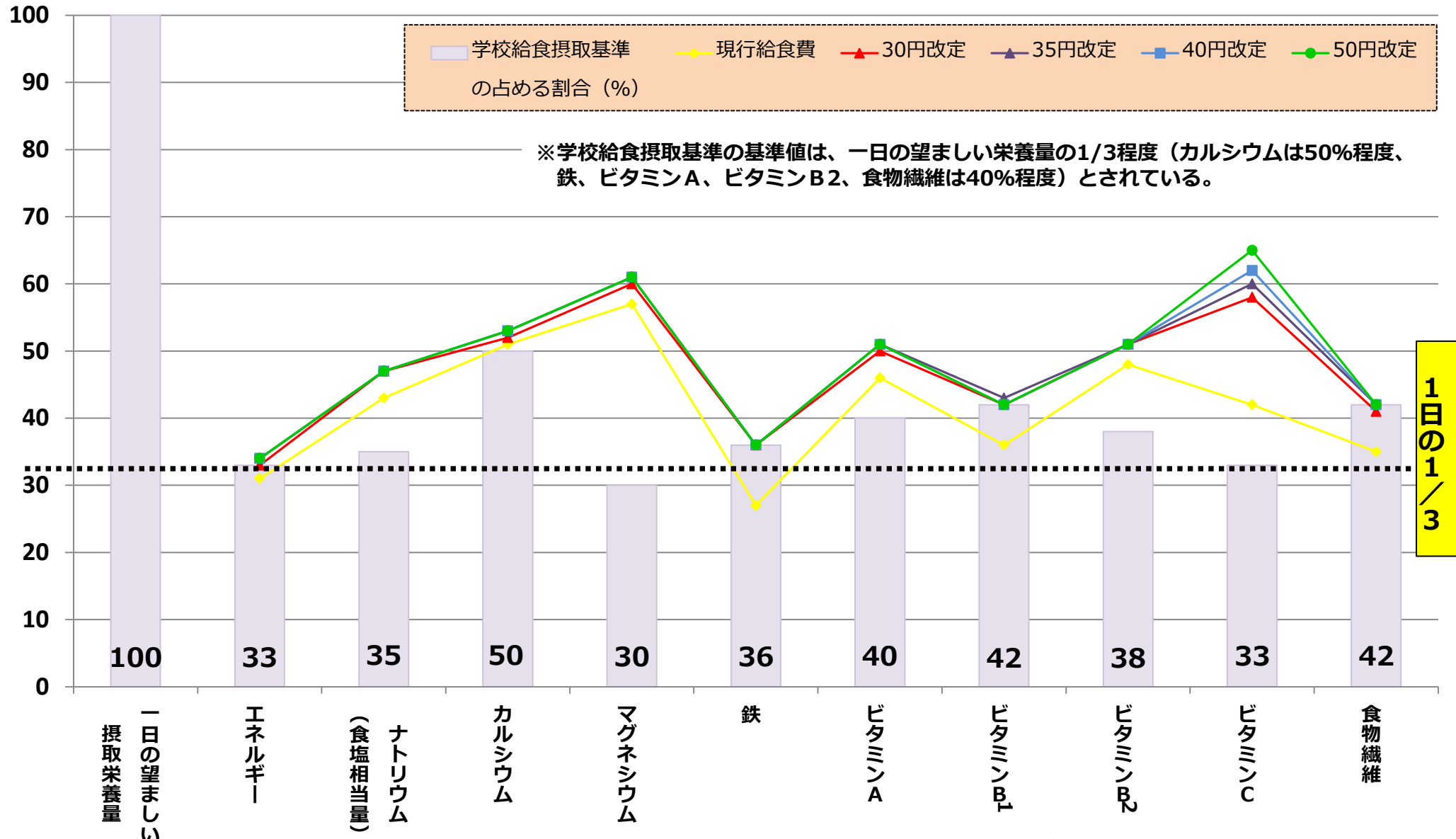


# 一日の望ましい摂取栄養量に対する各試算の栄養量の割合 (小学校3・4年生)



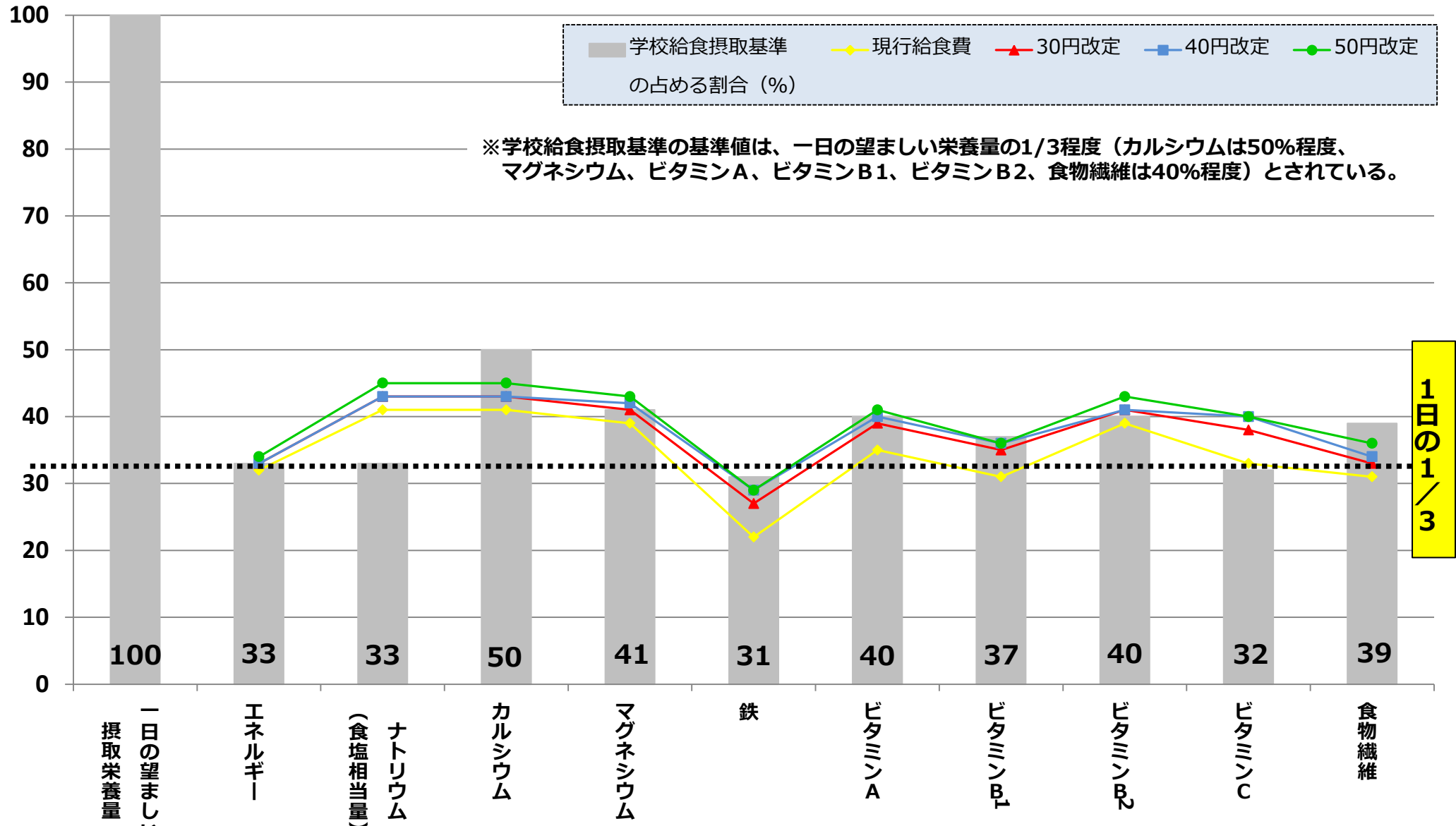
※望ましい摂取栄養量は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における推奨量又は目標量（エネルギーは文部科学省が算出した児童生徒の推定エネルギー必要量）  
 ※文部科学省「学校給食摂取基準」（平成30年8月1日施行）を適用

# 一日の望ましい摂取栄養量に対する各試算の栄養量の割合 <栄養強化食品使用> (小学校3・4年生)



※望ましい摂取栄養量は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における推奨量又は目標量（エネルギーは文部科学省が算出した児童生徒の推定エネルギー必要量）  
 ※文部科学省「学校給食摂取基準」（平成30年8月1日施行）を適用

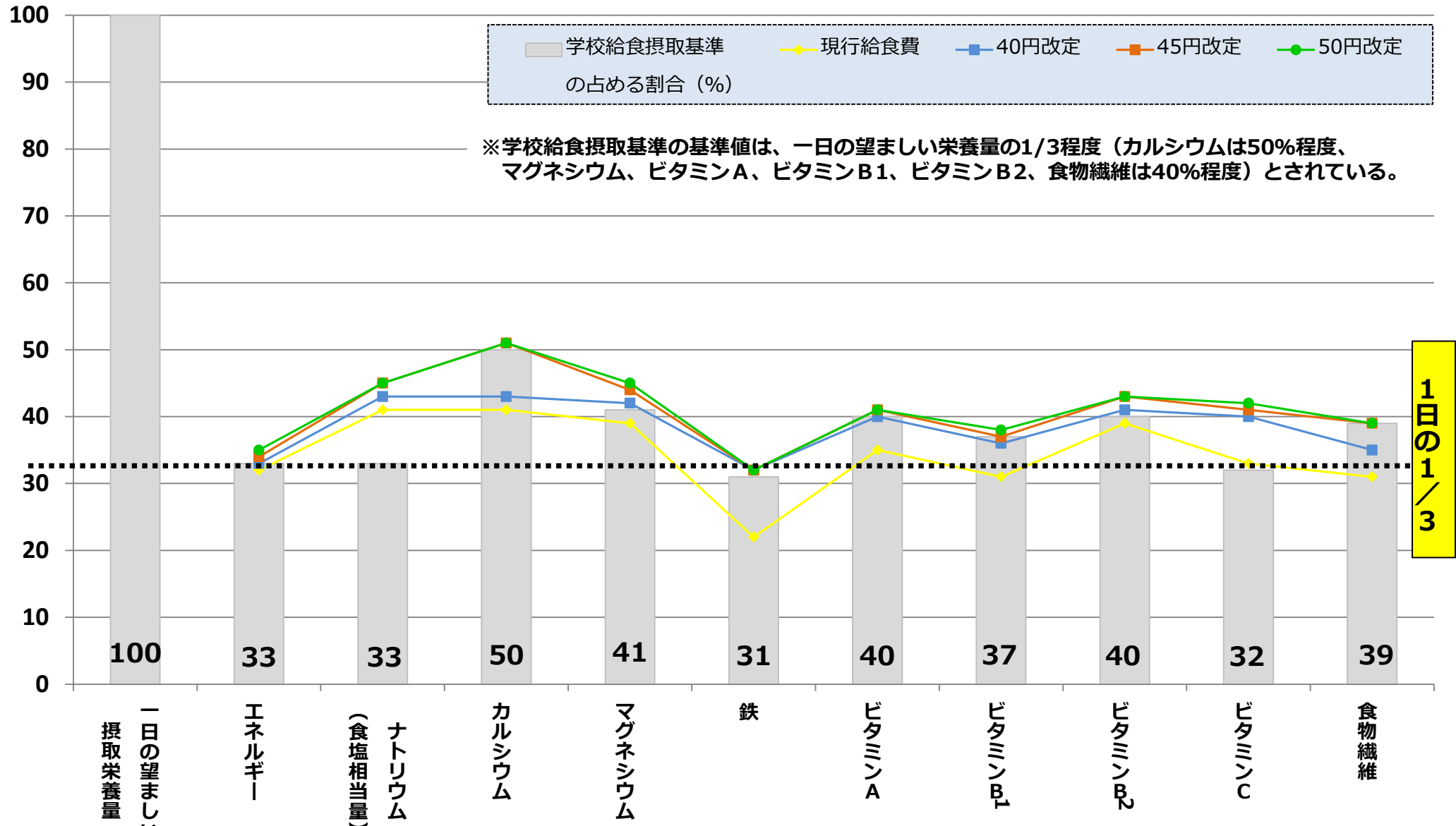
# 一日の望ましい摂取栄養量に対する各試算の栄養量の割合 (中学校)



1日の1/3

※望ましい摂取栄養量は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における推奨量又は目標量（エネルギーは文部科学省が算出した児童生徒の推定エネルギー必要量）  
 ※文部科学省「学校給食摂取基準」（平成30年8月1日施行）を適用

# 一日の望ましい摂取栄養量に対する各試算の栄養量の割合 <栄養強化食品使用> (中学校)



1日の1/3

※望ましい摂取栄養量は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における推奨量又は目標量（エネルギーは文部科学省が算出した児童生徒の推定エネルギー必要量）  
 ※文部科学省「学校給食摂取基準」（平成30年8月1日施行）を適用