

1月

学校給食栄養月報

通常食〈鶴川〉

鶴川エリア中学校給食センター

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	β-カロテン μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
1	8	水	ごはん 飲用牛乳 さわらのゆず味噌がけ⑤ 野菜の和え物(冬)① むらくも汁②	692	29.3	17.3	101.6	1042	1094	333	105	2.8	3.3	311	0.29	0.69	23	2.9	2.7
2	9	木	ごはん 飲用牛乳 鶏のから揚げ⑤ 紅白和え⑤ みそ汁(じゃ・玉・油・小松菜)⑤	746	25.3	25.2	105.7	1063	1021	294	94	2.6	3.7	229	0.28	0.48	23	6.0	2.7
3	10	金	麦ごはん 飲用牛乳 八宝菜⑤ お豆とさつまいものごまがらめ② 果物(ぼんかん) 1/2	756	27.6	17.5	120.1	775	1202	350	119	3.0	4.1	336	0.45	0.55	47	6.3	1.9
4	14	火	豚キムチ丼⑤ 飲用牛乳 コーンフレークのサラダ③ わかめスープ⑤	703	20.2	20.4	107.7	1219	1061	350	100	1.9	3.1	269	0.46	0.47	43	5.6	3.0
5	15	水	黒砂糖コッペパン 飲用牛乳 ポークビーンズ(ルウ)⑤ ブロッコリーのサラダ⑤ 果物(みかん)	731	25.6	25.2	105.0	1098	1451	379	124	3.4	3.0	316	0.63	0.54	70	13.4	2.9
6	16	木	ごはん 飲用牛乳 焼きししゃも(2本)⑤ 肉じゃが⑤ ごま和え(ほうれん草・もやし・白菜・人参)⑤	698	25.8	15.6	115.2	935	1305	440	118	3.4	4.0	358	0.48	0.57	38	11.8	2.3
7	17	金	わかめごはん⑤ 飲用牛乳 干草焼き⑤ 即席漬け(白菜)⑤ 利休汁①	715	26.0	21.9	101.3	1072	1043	393	114	3.6	4.0	439	0.36	0.68	26	5.8	3.8
8	20	月	ごはん 飲用牛乳 魚の香味ソースかけ⑤ 五目きんぴら② 体温まるかき玉生姜汁⑤	756	30.9	22.2	102.3	1146	1004	305	105	2.6	3.6	331	0.41	0.70	13	4.6	2.8
9	21	火	海鮮あんかけ焼きそば④ 飲用牛乳 ジャーマンポテト② フルーツ白玉ポンチ⑤	662	24.8	20.8	91.5	970	1205	297	88	2.3	2.3	191	0.40	0.64	43	13.7	2.4
10	22	水	麦ごはん 飲用牛乳 ピリ辛麻婆豆腐⑤ シャキシャキポテトサラダ⑤ 果物(りんご) 1/6	752	25.7	19.0	118.4	1198	961	273	82	2.2	3.5	296	0.38	0.45	24	8.5	2.9
11	23	木	ツナコーンピラフ① 飲用牛乳 クリームシチュー(ルウ)⑤ 青大豆とひじきのサラダ(2025年1月)	788	25.2	30.1	105.6	1114	1217	366	111	2.5	3.5	305	0.36	0.56	41	8.8	2.9
12	24	金	ごはん 飲用牛乳 鮭の塩焼き(2025年1月) おかか和え(もやし小松人参) 2025年1月 町田すいとん(2025年1月)	693	32.2	15.1	92.4	593	1053	317	98	2.2	3.5	254	0.51	0.59	22	3.4	2.6
13	27	月	古代米ごはん④ 飲用牛乳 大根おろしバーグ からし和え(ほうれん草・白菜)⑤ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	755	27.4	19.6	115.1	1428	1047	300	102	2.6	4.1	220	0.59	0.52	26	5.0	3.5
14	28	火	ミルクパンコッペ 飲用牛乳 白身魚のフライ② ポイルキャバツ(2025年1月) ミネストローネ② いちごジャム(個包装)	720	29.7	21.5	102.6	1492	1070	362	91	2.0	2.9	213	0.41	0.62	39	6.5	3.8
15	30	木	ポークカレーライス③ 飲用牛乳 町田大根とわかめのサラダ(2025年1月実施) 果物(ぼんかん) 1/2	725	19.4	18.5	123.3	1009	1118	295	97	2.5	3.3	302	0.56	0.46	51	9.5	2.5
16	31	金	コーン茶飯⑤ 飲用牛乳 もち入りおでん⑤ 春雨の炒め物② 町田産花ゆずゼリー	722	20.7	14.6	114.6	1162	865	316	82	2.7	3.3	393	0.29	0.49	27	6.3	2.7

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。