

2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

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
3	月	麦ごはん ① 飲用牛乳 いわしのピリ辛ソース① カリカリ大豆のサラダ③ かきたま汁（玉・椎）①	772	29.6	23.3	105.8	848	950	333	91	3.1	3.6	223	0.27	0.67	26	4.1	2.1
4	火	菜の花ピラフ① 飲用牛乳 トマトソースオムレツ① キャベツのスープ① 果物（はるみオレンジ）1/6	684	22.1	21.6	96.0	1140	875	311	72	2.2	3.0	383	0.33	0.61	45	4.1	2.9
5	水	豚肉のスタミナ炒め丼① 飲用牛乳 ワンタンスープ（ウェーブ）① 大学いも①	839	23.8	24.3	125.5	815	1210	303	98	2.3	3.9	336	0.78	0.55	34	5.8	2.0
6	木	コッペパン 飲用牛乳 白菜のクリームシチュー① 荳わかめのサラダ① 果物（ぼんかん）1/2	628	25.8	27.0	71.2	1281	1015	371	84	1.5	2.2	317	0.35	0.54	34	7.5	3.3
7	金	ごはん 飲用牛乳 ぶりの味噌焼① 切り干しのごま酢あえ① けんちん汁⑤ 町田野菜使用	742	30.6	21.6	100.9	850	1229	330	100	2.7	3.3	313	0.61	0.67	12	4.7	2.2
10	月	麦ごはん 飲用牛乳 キムチ豆腐① いかのしょうが焼き① パンサンスー①	710	32.4	14.6	105.2	934	886	265	95	1.2	3.6	244	0.45	0.46	12	3.3	2.3
12	水	ごはん 飲用牛乳 チキンカツ（ソース味）① 磯香和え① 冬野菜の味噌汁（豚・大・人・ね・油）① 町田野菜使用	803	30.7	24.0	109.1	1120	1106	318	106	2.7	3.5	230	0.44	0.55	23	5.5	2.8
13	木	切干大根ごはん① 飲用牛乳 ますの味噌マヨネーズ焼き① 白菜のそぼろ汁① 果物（デコボン）1/8カット	757	34.2	24.4	94.8	1071	1223	388	116	2.5	3.6	353	0.45	0.57	20	4.2	2.6
14	金	クリームスバゲッティ① 飲用牛乳 ひじきと町田にんじんのサラダ① ブラウニー風ケーキ②	800	28.5	23.2	112.2	996	1240	416	137	2.9	3.8	356	0.45	0.62	31	9.4	2.4
17	月	ごはん 飲用牛乳 しそひじきふりかけ② さばの竜田揚げ① 菜の花のからし和え① みそ汁（なめこ・豆腐）①	810	28.7	28.9	103.0	1220	1109	329	108	2.7	3.5	129	0.38	0.61	25	4.1	3.0
18	火	ミルクパンコッペ 飲用牛乳 チリピーンズ① 小松菜とコーンの和え物（ツナ）① 果物（いよかん）1/8	666	27.1	24.9	78.9	1356	1332	386	114	2.9	3.4	221	0.61	0.59	53	12.5	3.4
19	水	親子丼① 飲用牛乳 煮びたし（ギヤ・わ・油）① 大豆とじゃこのはちみつ炒め①	759	33.7	21.3	102.4	1030	1114	428	138	4.1	4.3	346	0.31	0.63	22	6.8	2.7
20	木	玄米入りごはん① 飲用牛乳 トマトソースのハンバーグ① 青のりポテト① ABCスープ①	770	27.9	20.3	110.5	880	1115	276	109	2.2	4.3	194	0.69	0.53	33	9.3	2.4
21	金	チキンカレーライス⑤① 飲用牛乳 ゆずドレッシングサラダ① 果物（いちご）1個付	674	17.3	18.7	102.6	862	1002	287	88	2.0	2.8	262	0.28	0.40	35	7.9	2.1
25	火	スバゲッティツナソース① 飲用牛乳 ピーンズサラダ②① 果物（りんご）1/8	732	27.0	20.9	101.8	825	1279	321	135	2.6	3.2	345	0.47	0.50	36	11.6	2.1
28	金	町田にんじんのハヤシライス① 飲用牛乳 コールスローサラダ⑤ 果物（デコボン）1/8カット	712	18.3	20.0	107.6	696	1095	283	84	2.3	3.1	291	0.54	0.45	43	8.2	1.7