

3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 活性当量 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	ひなまつり寿司 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 清見オレンジ	733	23.5	19.1	111.7	1508	727	306	89	1.6	2.5	144	0.28	0.41	40	3.3	3.8
4	火	麦ご飯 牛乳 ブルコギ ししゃもの南部焼き 白菜のナムル	770	27.2	21.7	109.9	1118	1102	487	120	2.7	4.3	395	0.55	0.60	21	5.5	2.8
5	水	わかめごはん 発酵乳 さばの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁	756	35.5	19.5	105.2	1019	845	860	105	4.0	3.2	158	0.33	0.54	10	2.8	3.7
6	木	ターメリックライスのクリームソースかけ 牛乳 和風ドレッシングサラダ 清見オレンジ	716	21.5	21.2	105.9	700	893	346	87	1.2	2.7	319	0.35	0.49	37	3.7	1.8
7	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 切り干しのごま酢あえ 大豆と青のりのごまがらめ	803	31.0	23.2	111.9	1062	1258	391	121	3.1	3.9	349	0.42	0.51	13	7.1	2.6
10	月	ソース焼きそば 牛乳 スイートポテトドック 清見オレンジ	727	18.8	30.8	88.3	850	1133	343	79	2.0	2.1	307	0.52	0.64	53	8.1	2.2
11	火	カリカリ梅ごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜のごま酢みそ和え せんべい汁	714	27.7	22.2	97.2	1440	870	367	98	2.9	3.4	418	0.31	0.64	17	3.4	3.6
12	水	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 元気サラダ いよかん	706	25.0	15.7	108.9	761	1087	395	108	3.4	3.9	287	0.58	0.51	33	6.1	1.9
13	木	麦ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 水菜と白菜のゆかり和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	688	27.0	17.0	99.8	1157	1041	292	99	2.7	3.0	186	0.35	0.56	23	6.5	2.8
14	金	ご飯 牛乳 ハンバーグ和風ソース 春キャベツのレモン和え 卵入りコンソープ	768	27.1	22.0	109.5	1093	1011	315	94	2.7	4.1	268	0.52	0.59	29	4.9	2.7
17	月	チキンカレーライス 牛乳 シャキシャキ梅サラダ いよかん	743	18.9	18.6	117.0	931	1129	285	91	2.4	2.9	282	0.31	0.44	43	9.3	2.3
18	火	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきと青大豆のサラダ 味噌汁	743	32.6	23.7	92.0	1488	1117	333	123	3.3	3.7	341	0.40	0.67	24	6.6	3.7
21	金	黒砂糖食パン 牛乳 照り焼きチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	672	29.7	24.9	78.0	1316	1708	320	97	3.1	3.2	250	0.46	0.56	49	12.4	3.4
24	月	麦ご飯 牛乳 ホキのパン粉焼き 大根のりごま和え かきたまガーリックスープ	707	27.3	18.2	101.3	1035	1168	319	95	2.6	3.1	339	0.42	0.60	30	7.9	2.4