

4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	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
9	水	菜の花ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 塩麹卵焼き からし和え	825	29.3	21.6	119.0	1343	1355	422	122	4.6	4.1	496	0.42	0.74	47	13.9	3.8
10	木	ビビンバ 牛乳 町田産キムチスープ 美生柑	790	23.8	19.5	122.7	1457	996	328	104	2.3	4.1	238	0.57	0.49	50	4.3	3.5
11	金	桜ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 水菜と大根のゆかり和え 沢煮椀	764	30.2	21.5	106.0	1508	1114	330	112	2.8	3.9	278	0.51	0.66	21	4.5	3.7
14	月	ミルクコッパン 牛乳 セサミバーグ ビーフソテー キャベツのスープ	756	35.7	31.9	79.8	1549	1171	400	110	3.0	4.4	312	0.71	0.71	38	9.0	3.9
15	火	きびご飯 牛乳 麻婆豆腐 いらこの甘辛和え 春採りわかめのサラダ	775	33.1	21.0	109.2	1094	1009	520	115	2.5	4.3	313	0.41	0.52	10	4.9	2.7
16	水	黒米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 春キャベツのレモン和え 利休汁	804	31.7	25.5	106.4	1040	1107	375	136	3.1	4.6	327	0.42	0.55	27	5.5	2.5
17	木	ご飯 牛乳 八宝菜 ガーリックポテト 清見オレンジ ふりかけ	843	27.0	24.4	121.6	1004	1390	314	112	2.9	4.4	335	0.60	0.60	49	6.7	2.4
18	金	押麦ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ スタミナ納豆 むらくも汁	859	35.6	30.0	106.3	1076	1192	342	121	3.1	4.3	315	0.49	0.69	14	4.8	2.5
21	月	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	742	29.4	26.3	90.7	1482	1050	359	98	2.1	3.5	216	0.58	0.82	15	9.0	3.8
22	火	ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 大根とかぶの華風漬け	896	26.8	25.1	130.3	1083	1321	370	119	3.3	4.0	252	0.60	0.47	50	12.5	2.6
23	水	ターメリックライスクリームソース 牛乳 シャキシャキポテトサラダ カラマンダリン	778	20.8	26.6	106.8	852	987	338	83	1.8	3.2	294	0.37	0.54	44	6.6	2.3
24	木	ご飯 牛乳 あじのピリ辛ソース 茎わかめ入りポイル野菜 中華スープ	740	28.6	16.5	111.8	1369	1083	329	103	2.6	3.5	313	0.40	0.59	19	4.5	3.3
25	金	セサミトースト 牛乳 チキンピーンズ フレンチサラダ～新玉ドレッシング～	801	29.7	37.1	81.9	1260	1354	415	143	3.3	3.9	331	0.46	0.58	52	14.9	3.4
28	月	ポークカレーライス 牛乳 春キャベツと福神漬け③ 清見オレンジ	737	19.1	18.3	116.7	896	1093	291	91	2.6	3.3	223	0.56	0.46	61	9.5	2.2
30	水	ご飯 牛乳 鮭の和風マリネ キャベツと小松菜のごま和え 京風おすまし	733	31.0	16.5	109.4	1077	922	334	103	2.2	3.3	182	0.37	0.54	20	2.9	2.7