

4月

学校給食栄養月報

通常食【町忠】

町田忠生小山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 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
9	木	桜咲くごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの西京焼き ひじきとツナの和え物 京風おすまし	721	30.0	21.5	97.4	1446	956	340	115	2.0	2.9	203	0.23	0.47	15	3.7	3.7
10	金	筍ごはん 牛乳 彩りたまご焼き 町田産キャベツのからし和え 豆乳みそ汁	766	31.0	26.6	93.2	1557	1107	425	123	4.6	4.1	540	0.37	0.71	30	7.4	3.8
13	月	バターライスえび入り春色ソースがけ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ 柑橘（カラマンダリン）	774	21.5	25.8	106.0	978	1017	351	85	1.9	3.0	334	0.34	0.53	41	7.3	2.6
14	火	ごはん 牛乳 町田産キャベツの八宝菜 青のりポテト ミニトマト	837	25.4	25.8	119.0	975	1439	298	114	2.8	4.0	333	0.59	0.59	47	7.7	2.4
15	水	ジャージャー麺 牛乳 もち入り青梗菜のたまごスープ ゼリー入りフルーツヨーグルト	767	30.0	25.6	99.9	1701	1036	389	85	4.3	3.9	259	0.57	0.88	34	8.8	4.2
16	木	ゆかりごはん 牛乳 さばの照り焼き 町田産キャベツのごまみそ和え 沢煮椀	732	29.8	23.0	95.8	1435	1002	333	111	2.7	3.6	299	0.44	0.64	24	4.5	3.5
17	金	豚すき丼 牛乳 じゃがいもとコーンの甘辛だれ 野菜のレモン和え	754	22.5	22.0	106.5	1071	1174	318	99	2.9	3.6	145	0.72	0.52	41	11.5	2.5
20	月	ビビンバ 牛乳 町田産キムチスープ 美生柑	738	22.4	21.7	106.4	1457	863	321	96	2.2	3.9	237	0.48	0.46	31	4.0	3.5
21	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いかの香味焼き 野菜と油揚げのごま酢和え	740	29.1	16.6	107.7	1204	1367	391	144	4.0	4.1	335	0.41	0.52	43	13.8	3.0
22	水	黒ごまきなこトースト 牛乳 ポークビーンズ 町田産キャベツのフレンチサラダ～新玉ドレッシング～	878	33.9	41.0	88.4	1374	1502	382	145	3.3	4.2	320	0.89	0.65	51	14.3	3.5
23	木	ごはん 牛乳 蒸し鶏のピリ辛ソースがけ バンサンスー 中華風コーンスープ	740	28.6	22.8	100.3	1241	895	276	83	2.3	3.8	340	0.31	0.64	11	3.7	3.2
24	金	チキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け 柑橘（清見オレンジ）	755	21.5	20.8	112.9	1107	1188	283	94	2.2	3.2	245	0.36	0.44	56	8.3	2.7
27	月	とうもろこし入り菜めし 牛乳 ますの竜田揚げ 梅肉和え かきたま汁	789	32.7	25.8	102.9	1464	984	334	96	2.5	3.1	188	0.40	0.60	23	3.5	3.6
28	火	きび入りごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 焼きししゃも わかめ入り中華サラダ	726	33.4	17.6	103.8	1341	1035	446	110	2.4	3.8	279	0.40	0.58	15	4.2	3.4
30	木	ライス 牛乳 セサミバーグ ガーリックバターポテト 町田産春キャベツスープ	816	30.2	27.9	102.8	1240	1200	351	113	3.4	4.8	241	0.69	0.57	47	11.0	3.1