

4月

学校給食栄養月報

通常食【南】

南工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	9	木	バターライス 海老入り春色ソースかけ 牛乳 せん切りポテトサラダ 清見オレンジ	779	21.9	26.4	105.5	1091	1087	343	89	2.0	3.3	292	0.38	0.52	50	7.7	2.9
2	10	金	ほんのり🌸香る桜色ごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの西京焼き 町田産キャベツのツナ和え かきたま汁	731	32.3	21.4	97.9	1148	943	336	102	2.3	3.2	223	0.24	0.58	22	3.2	2.8
3	13	月	ひよこ豆入りチキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け 美生柑	778	22.9	20.7	116.1	1021	1269	292	103	2.5	3.3	221	0.38	0.43	51	10.6	2.5
4	14	火	鶏肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごま和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	749	33.4	22.7	95.2	1373	1230	364	130	4.2	4.3	247	0.47	0.71	30	8.4	3.4
5	15	水	ガーリックライス 牛乳 照り焼きハンバーグ 粉ふきいものバター風味 野菜たっぷり！キャベツのスープ	805	28.4	26.8	103.3	1396	1151	275	93	2.5	4.5	206	0.76	0.56	51	10.1	3.5
6	16	木	ビビンバ 牛乳 トック入り町田産キムチスープ カラマンダリン	752	22.1	21.7	109.8	1410	826	322	92	2.2	3.7	270	0.48	0.47	27	3.4	3.3
7	17	金	ごはん 牛乳 町田産キャベツの八宝菜 青のりポテト 春採りミニトマト	792	26.4	22.2	114.5	959	1402	303	113	2.8	4.1	335	0.56	0.60	46	7.3	2.4
8	20	月	黒ごまきなごトースト 牛乳 ポークピーンズ フレンチサラダ～新玉ドレッシング～	814	28.8	37.7	84.8	1321	1363	374	136	3.2	3.6	345	0.64	0.59	50	14.0	3.3
9	21	火	豚すき丼 牛乳 みそじゃがコーン キャベツのレモン和え	763	22.7	21.3	110.7	1256	1141	323	101	3.1	3.7	145	0.67	0.51	38	11.0	3.0
10	22	水	筍ごはん 牛乳 ねぎとしらすの卵焼き 町田産キャベツのからし和え 豆乳仕立てのまろやかみそ汁	755	33.7	24.8	91.3	1466	1129	441	130	4.7	4.3	385	0.48	0.73	28	7.7	3.7
11	23	木	きび入りごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 焼きししゃも 大根と小松菜のナムル	749	29.5	23.1	101.2	1325	1018	445	98	2.8	3.8	292	0.35	0.55	19	4.2	3.3
12	24	金	とうもろこし入り菜めし 牛乳 ますの竜田揚げ 梅肉和え 沢煮椀	774	30.0	26.1	98.8	1399	1077	367	109	2.4	3.2	266	0.49	0.54	27	5.0	3.5
13	27	月	麦入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほっけのカレー焼き 野菜と油揚げのごま酢和え	745	29.9	18.3	103.9	1039	1377	405	138	4.0	4.0	355	0.44	0.59	44	14.3	2.6
14	28	火	ジャージャー麺 牛乳 青梗菜とコーンのスープ ゼリー入りフルーツヨーグルト	748	30.7	26.4	92.1	1603	1100	355	89	2.8	3.8	205	0.57	0.83	18	8.7	3.9
15	30	木	ごはん 牛乳 蒸し鶏のピリ辛ソースかけ バンザンスー 中華風卵スープ	763	30.5	24.7	100.2	1212	910	289	84	2.3	4.2	318	0.36	0.64	14	3.2	3.0