

12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	レバノール活性当量 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
1	月	麦入りごはん 牛乳 生揚げの肉みそだれ 五目炒め りんご	765	28.0	24.9	101.5	883	868	514	123	4.2	4.2	179	0.47	0.48	26	4.7	2.2
2	火	里芋ごはん 牛乳 かますの西京焼き 町田産白菜と油揚げのごま酢和え 沢煮椀	737	31.0	21.0	99.3	1608	1216	399	127	2.4	3.6	294	0.31	0.54	21	4.9	4.0
3	水	ガーリックトースト 牛乳 町田産白菜のクリームシチュー カリカリ大豆のサラダ	733	25.0	34.9	76.9	1463	1212	371	91	1.7	2.9	332	0.39	0.61	44	9.8	3.8
4	木	ゆかりごはん 牛乳 塩肉じやが いりこのごまがらめ 町田産白菜のからし風味	742	25.9	17.9	109.2	1027	1309	547	112	2.5	4.0	269	0.46	0.48	42	12.5	2.9
5	金	中華風混ぜごはん 牛乳 ツナ入り厚焼きたまご 大根の華風漬け ワンタンスープ	769	27.5	24.0	104.3	1328	1017	326	90	2.7	3.6	394	0.45	0.69	29	4.5	3.3
8	月	押麦入りごはん 牛乳 タットリタン もやしナムル 菊花みかん	745	24.2	19.8	107.7	1006	1194	344	112	2.9	3.7	312	0.38	0.48	47	11.7	2.4
9	火	黒米入りごはん 牛乳 さばの柚庵焼き しそ風味磯香和え 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	739	30.6	22.1	98.1	1074	1089	393	122	3.9	3.8	257	0.45	0.65	29	6.5	2.6
10	水	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 みそじやが アロエりんごヨーグルト	749	24.5	26.2	97.4	1623	1294	376	98	2.1	2.5	190	0.35	0.71	26	9.6	4.0
11	木	バセリライス 牛乳 チリビーンズ ツナサラダ みかん	788	27.4	21.9	111.0	1321	1459	356	138	3.3	4.1	272	0.56	0.54	65	13.3	3.3
12	金	キムたくごはん 牛乳 焼きししゃも 春雨サラダ 中華風コーンスープ	751	30.0	22.2	102.9	1668	962	427	100	2.8	4.3	324	0.45	0.69	15	3.8	4.1
15	月	ターメリックライス 牛乳 魅惑のハワイアンカレー コールスローサラダ りんご	807	20.8	24.8	117.7	1392	1048	295	93	2.4	3.1	287	0.33	0.41	30	6.4	3.4
16	火	わかめごはん 牛乳 鮭の和風マリネ 玄米だんご汁 菊花みかん	744	28.7	18.0	111.0	1023	1006	314	94	1.8	3.0	245	0.42	0.52	28	3.3	3.7
17	水	ミルクパン 牛乳 ハニーマスタードチキン マセドアンサラダ 町田産白菜スープ	788	31.5	34.6	87.4	1517	1195	345	102	2.0	3.6	302	0.43	0.63	33	9.3	3.8
18	木	ごはん 牛乳 マーボー大根 ガーリックポテト わかめ入り中華サラダ	853	22.7	27.9	120.2	1146	1563	379	130	3.4	4.1	441	0.51	0.54	39	9.4	2.8
19	金	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 町田産白菜のおかか和え のっつい汁	774	31.6	23.5	102.4	1156	1195	358	115	3.4	4.1	290	0.43	0.66	22	4.4	2.9
22	月	スパゲッティミートソース 牛乳 おさつ塩バター 海藻サラダ	825	25.2	27.5	110.6	1303	1364	356	130	2.9	3.4	296	0.55	0.50	37	10.9	3.3
23	火	カレーピラフ 牛乳 鶏肉のスパイシー揚げ ABCマカロニ入りトマトスープ クリスマスポンチ	847	27.0	23.2	126.0	1378	1019	328	85	6.0	2.9	178	0.37	0.44	88	5.7	3.5
24	水	豚すき丼 牛乳 大根と町田産白菜のゆず和え かぼちゃ入り吳汁	773	27.3	23.0	107.5	1359	1234	421	125	3.7	4.5	242	0.69	0.53	34	7.9	3.3
25	木	ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ ジャコ入りおひたし かきたま汁	762	31.8	23.4	101.9	1040	952	327	98	2.0	3.6	221	0.28	0.59	21	2.8	2.6