

7年 12月

学校給食栄養月報

中学生通常

通常食【南】

南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	ガーリックトースト 牛乳 チリビーンズ 海藻サラダ	711	28.0	30.3	76.2	1575	1366	381	130	3.1	3.5	272	0.52	0.57	33	14.5	3.8
2	火	中華風混ぜご飯 牛乳 ツナ入りたまご焼き 町田産大根の華風漬け ワンタンスープ	781	27.9	24.3	105.8	1381	1024	329	92	2.7	3.6	387	0.47	0.69	32	5.0	3.4
3	水	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	744	31.3	21.1	100.0	1607	1246	404	129	2.6	3.7	312	0.32	0.54	23	5.2	4.0
4	木	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
5	金	押麦入りご飯 牛乳 タットリタン もやしナムル 菊花みかん	744	24.1	19.8	107.6	1006	1187	344	111	2.9	3.7	312	0.38	0.48	47	11.6	2.4
8	月	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	98.0	1074	1087	393	122	3.9	3.8	257	0.45	0.65	29	6.5	2.6
9	火	ターメリックライス 牛乳 魅惑のハワイアンカレー 町田産キャベツのコールスローサラダ みかん	816	21.0	24.9	120.1	1393	1096	307	98	2.5	3.2	336	0.38	0.43	47	6.3	3.4
10	水	ご飯 牛乳 町田産大根のマーボー大根 ガーリックポテト わかめ入り中華サラダ	851	22.6	28.0	119.5	1147	1543	376	128	3.3	4.0	441	0.51	0.54	37	9.2	2.8
11	木	麦入りご飯 牛乳 生揚げの肉みそだれ 五目炒め りんご	766	28.0	24.9	101.6	883	868	514	123	4.2	4.2	179	0.47	0.48	26	4.7	2.2
12	金	ゆかりごはん 牛乳 塩肉じやが いりごのごまがらめ 彩り野菜のからし和え	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
15	月	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 ABCマカロニ入りトマトスープ	808	32.3	34.0	92.2	1369	1227	355	107	2.5	3.5	333	0.43	0.63	38	10.4	3.4
16	火	ご飯 牛乳 さばのごま味噌焼き 町田産白菜のおかか和え のっつい汁	773	31.6	23.4	102.2	1156	1181	359	115	3.3	4.1	298	0.43	0.65	21	4.4	2.9
17	水	バセリライス 牛乳 町田産白菜のクリームシチュー 町田産キャベツのツナサラダ りんご	775	22.3	25.7	106.2	1036	1172	349	90	1.7	3.3	293	0.38	0.53	51	8.1	2.7
18	木	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	1516	961	426	99	2.8	4.3	324	0.45	0.69	15	3.8	3.7
19	金	わかめご飯 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
22	月	スパゲッティミートソース 牛乳 おさつ塩バター カリカリ大豆のサラダ	855	27.1	28.2	114.3	1209	1466	340	133	3.0	3.5	287	0.56	0.53	45	11.9	3.2
23	火	ご飯 牛乳 あじのピリ辛ソース 大根と町田産白菜のゆず和え かぼちゃ入り吳汁	735	31.6	17.9	105.6	1256	1202	390	129	3.5	3.8	244	0.41	0.57	29	5.4	3.1
24	水	カレーピラフ 牛乳 鶏肉のスパイシー揚げ 白菜スープ クリスマスポンチ	821	26.2	23.8	121.0	1341	984	333	80	5.6	3.0	269	0.36	0.45	83	3.6	3.4
25	木	豚すき丼 牛乳 じゃこ入りおひたし かきたま汁	762	29.0	22.1	106.2	1388	998	350	95	2.6	4.0	207	0.63	0.59	24	5.2	3.5