

12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A 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	ゆかりごはん 牛乳 塩肉じゃが いりこのごまがらめ 白菜のからし風味	719	28.1	15.5	106.9	1081	1338	520	111	2.5	4.0	268	0.60	0.51	42	12.2	3.0
2	火	黒米入りごはん 牛乳 さばの柚庵焼き 町田産キャベツのしそ風味磯香和え まち☆ベジ野菜と生揚げのすりごまみそ汁	736	30.8	22.1	96.8	1114	1123	394	123	4.0	3.8	228	0.43	0.65	32	7.3	2.8
3	水	中華風混ぜご飯 牛乳 ツナ入り厚焼きたまご 町田産大根の華風漬け ワンタンスープ	720	26.7	23.6	94.4	1393	963	323	84	2.4	3.4	385	0.41	0.66	29	3.8	3.5
4	木	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 まち☆ベジ沢煮椀	727	32.6	22.8	90.6	1565	1218	396	128	2.5	3.6	293	0.39	0.56	21	4.3	3.9
5	金	ミルクパン 牛乳 ハニーマスタードチキン 豆入りミネストローネ	758	32.4	34.1	81.2	1382	1070	337	93	1.8	3.5	244	0.44	0.62	17	5.2	3.5
8	月	豚すき丼 牛乳 大根と白菜のゆず和え かぼちゃ入り呉汁（生揚げ）	749	27.1	18.0	112.2	1412	1276	405	125	3.6	4.3	221	0.75	0.53	34	8.1	3.5
9	火	麦入りご飯 牛乳 生揚げの肉みそだれ 町田産キャベツと野菜の五目炒め りんご	721	25.6	22.7	98.5	763	816	460	109	3.6	3.9	173	0.46	0.45	24	4.4	1.8
10	水	ご飯 牛乳 ホッケの竜田揚げ 町田産キャベツのじゃこ入りおひたし 町田産ねぎ入りかきたま汁	757	31.6	23.9	99.5	1118	941	334	96	2.2	3.4	241	0.31	0.62	21	2.8	2.8
11	木	押麦入りご飯 牛乳 町田産ねぎ入りタットリタン もやしナムル 菊花みかん	742	24.0	18.5	109.5	959	1196	359	114	3.1	3.6	339	0.41	0.48	47	11.9	2.4
12	金	スパゲッティミートソース 牛乳 町田産だいごんの海藻サラダ おさつ塩バター	843	26.4	25.9	117.1	1061	1391	358	136	3.2	3.6	297	0.58	0.50	37	11.6	2.7
15	月	パセリライス 牛乳 チリビーンズ ツナサラダ みかん	816	27.6	23.2	114.7	1259	1448	348	137	3.4	4.1	277	0.56	0.53	63	13.5	3.2
16	火	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	719	31.3	23.3	91.4	1555	977	430	99	2.5	4.3	325	0.44	0.70	14	3.7	3.9
17	水	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 りんご	804	20.8	24.7	117.3	1308	1055	296	92	2.2	3.0	322	0.34	0.41	31	6.5	3.1
18	木	わかめご飯 牛乳 ますの和風マリネ まち☆ベジ玄米だんご汁 菊花みかん	750	28.7	17.8	112.8	907	1003	311	93	1.8	3.0	244	0.42	0.52	28	3.0	2.9
19	金	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	742	25.2	35.7	77.1	1467	1216	373	91	1.9	2.9	335	0.38	0.61	44	10.0	3.8
22	月	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	867	27.1	24.1	129.7	1384	995	327	86	5.9	2.8	181	0.37	0.44	84	5.5	3.5
23	火	ご飯 牛乳 さばのごまみそだれ 町田産白菜のおかか和え まち☆ベジ野菜ののっぺい汁	757	31.3	23.5	98.8	1156	1194	356	113	3.3	4.0	299	0.43	0.67	22	4.4	2.9
24	水	町田産白菜入り海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 みそじゃが アロエりんごヨーグルト	716	24.1	26.1	89.8	1446	1282	377	96	1.9	2.5	190	0.35	0.71	27	9.2	3.5
25	木	ご飯 牛乳 棒餃子 わかめ入り中華サラダ 青梗菜とコーンのスープ	824	25.4	27.1	113.9	1182	894	301	95	2.1	3.7	228	0.42	0.52	25	4.8	3.0