

8年 1月

## 学校給食栄養月報

南エ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	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
1	8	木	ごはん 牛乳 かますの南蛮漬け 野菜のツナ和え けんちん汁	722	28.9	19.1	100.8	974	1097	360	115	2.3	3.0	214	0.27	0.48	37	7.6	2.4	
2	9	金	菜めし 牛乳 さわらのみそ麹焼き 町田産大根の紅白なます おしるこ	807	30.2	15.0	129.8	849	1198	298	105	2.6	3.5	200	0.33	0.62	11	9.3	2.4	
3	13	火	ターメリックライス えびクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ りんご	777	23.4	24.8	108.7	1241	926	353	83	1.3	3.1	253	0.31	0.50	29	4.2	3.3	
4	14	水	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 町田産白菜のピリ辛ナムル お豆とさつまいものごまがらめ	777	27.5	22.8	108.3	946	1305	341	126	3.0	4.2	309	0.74	0.56	26	6.7	2.2	
5	15	木	ごはん 牛乳 町田産キャベツと厚揚げの回鍋肉風 焼きししゃも パンサンスー	786	35.1	26.4	97.1	1153	1079	635	141	4.4	4.8	274	0.54	0.59	24	5.0	2.9	
6	16	金	きなこ揚げパン 牛乳 いりこの甘辛和え 町田産白菜入り肉団子の味噌スープ ぽんかん	758	32.2	30.9	89.3	1431	1172	524	109	2.7	3.5	259	0.41	0.58	44	6.7	3.5	
7	19	月	バターコーンピラフ 牛乳 クリスピーチキン イタリアンスープ (ぽんかん)	771	30.9	20.7	110.3	1298	978	319	89	2.2	3.1	349	0.32	0.59	36	3.8	3.4	
8	20	火	麦入りごはん 牛乳 油麩入り肉じゃが ちくわの磯辺揚げ からし和え	835	26.7	24.8	116.0	1286	1189	343	104	2.9	3.4	336	0.54	0.52	56	12.2	2.8	
9	21	水	ごはん 牛乳 揚げさばの町田産ねぎ入り香味ソースかけ 町田産大根の塩昆布和え じゃがいもと油揚げみそ汁	829	29.3	29.4	105.1	1108	1108	313	108	3.1	3.4	243	0.38	0.61	34	7.0	2.8	
10	22	木	ソース焼きそば 牛乳 ガーリックポテト フルーツ杏仁豆腐	758	19.5	27.7	99.8	1226	1375	391	118	2.2	2.1	201	0.46	0.61	100	9.6	3.1	
11	23	金	彩りひじきごはん 牛乳 町田産ねぎとしらすの卵焼き 町田産大根のゆかり大根 豆乳みそ汁	731	29.6	27.0	86.1	1356	1205	378	118	3.9	3.8	381	0.36	0.67	24	7.4	3.4	
12	26	月	チキンカレーライス 牛乳 枝豆とわかめのマリネ いよかん	792	23.4	23.4	114.5	1041	1240	327	108	2.6	2.9	247	0.37	0.47	63	9.8	2.5	
13	27	火	ごはん 牛乳 ますのレモン塩麹焼き 切り干し大根のごま和え 町田すいとん	762	32.0	19.1	109.5	920	1323	384	120	2.4	3.8	252	0.60	0.59	20	5.1	2.8	
14	28	水	黒米入りごはん 牛乳 町田産大根おろしバーグ ごま酢和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	769	28.8	23.0	105.5	1404	1076	339	106	3.1	4.2	255	0.57	0.55	25	5.8	3.3	
15	29	木	ビビンバ 牛乳 トック入り町田産キムチスープ ぽんかん	760	22.4	21.8	111.4	1440	880	325	95	2.3	3.7	269	0.50	0.48	39	3.8	3.4	
16	30	金	黒砂糖コッペパン 牛乳 木のトマトソースかけ お豆のチャウダー 町田産キャベツとじゃこのサラダ	783	32.9	29.1	100.7	1554	1422	421	112	2.5	3.2	261	0.48	0.69	37	10.0	3.9	