

1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	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
8	木	ごはん 牛乳 さばの香味ソースがけ 五目きんぴら 体温まるかき玉生姜汁	758	31.8	23.0	99.1	1260	1050	312	108	2.8	3.7	340	0.41	0.71	13	4.8	3.1
9	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みそスープ ぽんかん	743	31.3	29.7	89.5	1446	1235	536	110	3.0	3.4	302	0.41	0.60	48	7.0	3.5
13	火	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	805	30.3	15.3	128.8	773	1189	305	108	2.7	3.5	200	0.32	0.62	11	9.4	2.1
14	水	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 町田産白菜のナムル お豆とさつまいものごまがらめ	767	27.4	20.9	110.0	1062	1294	340	126	2.9	4.2	347	0.76	0.53	24	6.5	2.6
15	木	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	797	26.4	21.3	115.4	1237	1179	342	103	2.8	3.3	352	0.54	0.51	57	12.0	2.7
16	金	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	805	29.0	25.8	108.9	1228	951	322	84	2.6	3.8	364	0.34	0.61	38	3.7	3.2
19	月	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	713	29.2	19.4	97.6	986	1181	368	117	2.6	3.0	236	0.27	0.50	41	7.9	2.4
20	火	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	737	20.2	25.1	99.8	1295	1382	371	112	2.1	2.1	200	0.50	0.63	85	9.9	3.3
21	水	黒米入りごはん 牛乳 町田産大根おろしバーグ 町田産白菜入りごま酢和え まち☆ベジみそ汁	791	30.9	24.2	106.7	1150	1069	338	105	3.0	4.5	257	0.65	0.56	25	5.4	2.8
22	木	ターメリックライス えびクリームソースかけ 牛乳 町田産キャベツとじゃこのサラダ りんご	766	25.1	23.1	108.7	1028	934	382	93	1.5	3.3	239	0.32	0.50	28	4.1	2.8
23	金	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 (2本) パンサンスー	820	35.2	26.2	105.4	1038	1114	627	141	4.4	4.7	272	0.59	0.61	31	5.0	2.6
26	月	黒砂糖コッペパン 牛乳 ホキのトマトソースかけ お豆のチャウダー	772	32.6	28.9	98.8	1469	1373	380	103	2.4	3.0	232	0.53	0.68	29	10.1	3.6
27	火	ビビンバ 牛乳 トック入り町田産キムチスープ ぽんかん	723	22.7	19.2	108.1	1469	917	327	95	2.2	3.7	268	0.54	0.50	40	3.8	3.5
28	水	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	734	33.1	25.1	87.4	1515	1325	386	129	4.0	4.1	430	0.42	0.74	21	7.6	3.8
29	木	ごはん 牛乳 ますのレモン塩麹焼き 切り干しのごまあえ 町田すいとん	762	32.0	19.1	109.4	920	1348	385	120	2.5	3.8	259	0.61	0.60	21	5.1	2.8
30	金	チキンカレーライス 牛乳 わかめのマリネ いよかん	756	20.3	21.9	111.9	872	1174	315	104	2.9	3.0	248	0.36	0.47	63	10.0	2.2