

3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	β-カロテン 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
2	月	五目ちらし寿司 牛乳 いかのかりん揚げ 春の彩りすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	853	28.9	19.2	133.7	1386	850	364	109	2.7	3.3	223	0.22	0.46	37	3.4	3.5
3	火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 町田産キャベツのゆかり和え 町田産大根と生揚げのすりごまみそ汁	739	29.6	21.7	99.5	1126	1078	401	118	3.6	3.3	168	0.36	0.56	29	6.4	2.8
4	水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き リヨネーズポテト ミネストローネ	760	32.9	31.5	83.0	1461	1353	329	95	2.4	3.6	249	0.51	0.66	52	12.3	3.7
5	木	ごはん 牛乳 さごしの香味ソースがけ おかか和え にら入りかきたま汁	722	33.2	18.9	98.9	1080	1105	297	94	2.4	3.4	288	0.29	0.76	22	3.0	2.7
6	金	デジブルコギ丼 牛乳 ヤンニョムポテト 白菜ナムル	874	23.2	26.4	128.7	1323	1455	325	118	2.3	3.7	365	0.70	0.53	37	8.4	3.3
9	月	ごはん 牛乳 油淋鶏 中華和え 中華風コーンスープ	812	29.0	29.8	102.3	1273	902	285	82	2.4	3.8	344	0.31	0.65	13	3.4	3.2
10	火	キーマダルカレー 発酵乳 町田産大根のツナサラダ 柑橘（しらぬい）	751	22.3	18.4	117.4	949	989	753	105	3.2	3.4	53	0.44	0.31	31	8.3	2.4
11	水	きなご揚げパン 牛乳 チリピーンズ 町田産キャベツとコーンのサラダ	800	33.5	33.5	89.2	1680	1490	387	144	3.6	3.9	159	0.53	0.61	46	15.6	4.2
12	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 もやしと町田産キャベツのからしみそ和え 柑橘（しらぬい）	732	25.7	20.7	104.5	1095	969	376	101	3.0	3.9	330	0.67	0.51	37	5.2	2.6
13	金	わかめごはん 牛乳 ちくわのごま揚げ 栄養満点サラダ 吉野汁	759	25.1	20.0	113.6	1415	834	364	100	1.7	2.9	283	0.27	0.42	45	5.2	4.1
16	月	ターメリックライスクリームソースがけ 牛乳 町田産大根のマリネ 柑橘（清見オレンジ）	732	20.1	23.1	105.7	1163	941	333	80	1.3	3.1	212	0.33	0.51	41	3.5	3.0
17	火	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 さばのカレー焼き まち☆ベジの浅漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	739	32.1	23.8	92.2	1545	1136	352	127	3.7	3.8	271	0.40	0.68	28	6.7	3.7
18	水	押麦入りごはん 牛乳 韓国肉内じゃが 焼きししゃも 町田産キャベツのレモン和え	732	28.7	17.9	104.1	1059	1362	504	128	3.9	4.3	363	0.56	0.59	47	12.4	2.6
23	月	町田産キャベツの和風スパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ いちごのヨーグルトケーキ	768	28.0	25.1	99.8	1357	1099	358	125	2.7	3.2	265	0.57	0.59	31	9.7	3.4
24	火	梅ゆかりごはん 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ こんにゃくサラダ 町田産大根入りみそけんちん汁	781	23.3	22.3	112.8	1606	1041	339	112	2.8	3.5	262	0.40	0.49	36	9.0	4.0
25	水	パセリライス 牛乳 あじのパン粉焼き コールスローサラダ ABCトマトスープ	739	28.0	19.9	106.0	1138	1015	290	96	2.1	3.1	228	0.39	0.54	33	4.2	2.9