

8年 3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

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	β-カロテン 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	2	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根の甘酢あえ 煎り大豆とじゃこののりごまがらめ	755	28.3	19.4	109.2	1069	1288	376	118	3.3	3.7	213	0.40	0.50	14	7.4	2.6
2	3	火	ひなまつりちらし寿司 牛乳 ししゃもの南部焼き すまし汁 ひなまつりポンチ	764	27.7	18.4	115.5	1308	922	512	113	4.9	3.6	287	0.28	0.56	43	5.0	3.2
3	4	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
4	5	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 野菜のからしみそ和え しらぬい	744	26.6	21.0	105.3	889	1008	364	101	3.0	4.1	371	0.76	0.54	30	5.1	2.1
5	6	金	きなこ揚げパン 牛乳 チリビーンズ キャベツと水菜のサラダ	796	31.2	35.0	86.8	1508	1415	353	127	3.4	3.8	183	0.62	0.59	44	14.8	3.7
6	9	月	わかめごはん 牛乳 さごしの香味ソースがけ おかか和え にら玉汁	757	35.3	21.8	100.0	984	1133	339	112	2.9	3.8	268	0.32	0.75	23	3.4	3.3
7	10	火	ブルコギ丼 牛乳 ヤンニョムポテト 白菜のナムル	832	20.7	23.4	126.2	1097	1354	305	104	2.3	3.4	385	0.62	0.51	31	7.8	2.7
8	11	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 中華和え 中華風コンスープ	814	29.1	29.9	102.4	1169	899	292	84	2.5	3.8	301	0.29	0.65	14	3.6	2.8
9	12	木	キーマダルカレー 発酵乳 大根のツナサラダ しらぬい	754	21.6	17.1	121.4	927	998	747	102	4.0	3.4	54	0.41	0.28	31	8.2	2.3
10	13	金	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 さばの塩焼き からし和え みそ汁	734	31.5	23.0	91.6	1372	1202	334	117	3.8	3.8	307	0.48	0.74	31	8.6	3.4
11	16	月	ターメリックライスのクリームソースかけ 牛乳 大根サラダ 清見オレンジ	740	21.1	24.3	104.4	823	938	346	90	1.3	3.2	339	0.34	0.50	36	3.7	2.2
12	17	火	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ツナ入り卵焼き キャベツのレモン和え	789	30.2	23.0	105.6	1008	1334	418	119	4.3	4.2	498	0.61	0.71	53	12.7	2.5
13	18	水	カリカリ梅ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 元氣サラダ 吉野汁	783	25.9	24.9	107.6	1566	839	340	95	2.2	2.9	269	0.25	0.45	34	4.1	3.7
14	23	月	キャベツの和風スバゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ いちごのヨーグルトケーキ	800	27.6	24.1	110.9	1230	1044	386	137	2.9	3.4	234	0.43	0.52	26	10.2	3.1
15	24	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	766	32.6	34.3	79.7	1475	1202	329	89	2.2	3.6	256	0.48	0.63	44	8.3	3.8
16	25	水	麦ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け もやしと白菜のゆかり和え 野菜と生揚げのすりごまみそ汁	751	29.7	21.8	102.4	1105	1096	407	118	3.7	3.3	188	0.39	0.57	24	6.7	2.7