

3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	ほうれん草 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	きなこ揚げパン 牛乳 チリビーンズ 水菜入りサラダ	824	32.5	36.6	89.1	1474	1469	383	137	3.5	3.8	162	0.62	0.61	49	15.7	3.5
3	火	パセリライス 牛乳 あじのパン粉焼き 町田産キャベツ入りコールスローサラダ ABCトマトスープ	737	26.3	20.7	105.2	1020	966	287	93	2.0	3.1	200	0.37	0.51	33	4.1	2.7
4	水	デジブルコギ丼 牛乳 ヤンニョムポテト 白菜のナムル	824	20.7	23.7	123.5	1082	1321	309	105	2.1	3.4	370	0.59	0.50	31	7.6	2.6
5	木	ひなまつり寿司 牛乳 ししゃもの南部焼き すまし汁 ひなまつりポンチ	748	26.4	18.2	115.3	1287	920	471	106	3.1	3.4	316	0.27	0.54	43	4.8	3.1
6	金	キーマダルカレー ライス 発酵乳 町田産大根入りツナサラダ しらぬい	754	21.6	17.1	121.1	947	1003	749	103	4.0	3.4	55	0.41	0.28	31	8.3	2.3
9	月	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	798	27.5	24.1	110.5	1173	1040	386	137	2.9	3.4	234	0.43	0.52	26	10.2	2.9
10	火	梅入りごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 元氣サラダ 吉野汁	732	26.7	20.9	103.0	1631	855	344	97	2.0	3.0	266	0.25	0.44	34	4.2	3.9
11	水	ターメリックライスのクリームソースかけ 牛乳 町田産の大根サラダ 清見オレンジ	726	21.3	22.3	105.5	894	954	346	93	1.3	2.9	333	0.35	0.48	36	3.7	2.3
12	木	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 さばの塩焼き 町田産キャベツ入りからし和え みそ汁	729	32.5	23.4	88.7	1530	1172	354	126	4.2	3.8	255	0.45	0.74	29	8.4	3.8
13	金	ごはん 牛乳 油淋鶏 五目あえ 中華風コーンスープ	826	29.0	30.3	104.6	1155	884	272	81	2.1	3.9	301	0.30	0.63	15	3.5	2.8
16	月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き ミネストローネ 黒豆きなこクリーム	738	31.5	32.5	79.4	1214	1133	325	85	2.3	3.4	251	0.42	0.61	30	7.6	3.1
17	火	わかめごはん 牛乳 さごしの香味ソースかけ 町田産キャベツ入りおかか和え にら玉汁	739	34.2	22.1	96.3	1097	1078	330	107	3.0	3.6	288	0.31	0.77	17	3.0	3.3
18	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 煎り大豆とじゃこののりごまがらめ 清見オレンジ	758	28.7	20.2	109.8	874	963	305	104	2.7	3.7	125	0.39	0.46	28	4.9	2.1
23	月	押麦入りごはん 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	729	29.6	21.8	97.2	1008	1109	406	118	3.7	3.5	185	0.38	0.57	24	7.0	2.5
24	火	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ツナ入り卵焼き 町田産キャベツのレモン和え	771	29.8	22.8	101.6	1000	1337	416	118	4.3	4.1	499	0.60	0.71	52	12.9	2.5
25	水	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	756	28.7	18.7	111.5	818	1100	383	108	3.4	4.2	393	0.84	0.59	33	5.9	2.0