

4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	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
9	木	桜ごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの西京焼き ひじきとツナの和え物 若竹汁	738	32.0	23.2	95.8	1259	930	353	115	2.4	3.2	137	0.25	0.52	9	4.1	3.2
10	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 粉ふきいものバター風味 キャベツのスープ	781	28.8	23.8	104.5	1003	1138	280	91	2.7	4.7	240	0.71	0.59	42	10.1	2.5
13	月	豚すき丼 牛乳 じゃがいもの甘辛だれ 野菜のレモン和え	791	23.9	26.2	105.4	983	1178	324	101	2.5	3.8	221	0.73	0.55	39	10.6	2.3
14	火	きび入りごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 焼きししゃも(2本) わかめ入り中華サラダ	755	29.8	23.2	102.2	1307	985	438	106	2.5	3.6	299	0.35	0.57	16	4.4	3.3
15	水	鶏肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 さばの照り焼き 町田産キャベツのごまみそ和え かきたま汁	808	37.4	27.5	96.8	1500	1090	332	110	3.6	4.0	333	0.45	0.77	21	4.3	3.9
16	木	ごはん 牛乳 町田産キャベツの八宝菜 ガーリックポテト ミニトマト	775	23.1	22.1	113.8	877	1280	298	99	2.6	3.7	318	0.47	0.56	44	6.9	2.2
17	金	ジャージャー麺 牛乳 青梗菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト(ゼリー入り)	733	30.0	26.0	89.5	1473	1078	391	86	5.1	3.7	201	0.56	0.82	42	8.5	3.8
20	月	バターライスエビ入り春色ソースかけ 牛乳 シャキシャキポテトサラダ カラマンダリン	760	21.8	26.3	101.5	916	998	338	85	1.9	3.2	284	0.34	0.52	34	7.0	2.4
21	火	ごはん 牛乳 蒸し鶏のピリ辛ソースかけ パンサンスー 中華風卵スープ	773	31.0	24.9	102.0	1184	928	290	87	2.5	4.2	345	0.37	0.66	15	3.4	2.9
22	水	菜の花色ごはん 牛乳 ますの竜田揚げ 梅肉和え 沢煮椀	748	29.1	23.9	98.8	1538	1079	334	102	2.2	3.1	275	0.56	0.55	25	4.5	3.8
23	木	ビビンバ 牛乳 トック入り町田産キムチのスープ 美生柑	710	22.5	19.7	103.8	1420	860	319	93	2.1	3.8	236	0.51	0.47	31	3.4	3.4
24	金	黒ごまきなこトースト 牛乳 ポークビーンズ 町田産春キャベツのフレンチサラダ〜新玉ドレッシング〜	837	29.1	39.0	87.2	1353	1398	379	137	3.1	3.6	377	0.66	0.60	46	14.3	3.4
27	月	ひよこ豆入りチキンカレーライス 牛乳 手作り福神漬け 清見オレンジ	773	21.1	21.0	116.9	1066	1225	292	99	2.5	3.6	247	0.38	0.44	55	10.4	2.7
28	火	竹の子ごはん 牛乳 しらす入り卵焼き キャベツのからし和え 豆乳みそ汁	739	33.3	24.6	88.1	1528	1096	433	126	4.7	4.4	383	0.44	0.75	24	7.0	3.9
30	木	押麦入りごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ほっけのみりん焼き 野菜と油揚げのごま酢和え	732	29.1	17.6	102.6	1045	1343	394	134	3.8	4.0	348	0.42	0.58	42	13.5	2.5