

2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 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
1	2	月	麦入りごはん 牛乳 キムチチゲ じゃがいもの甘辛だれ 小松菜と春雨のナムル	780	24.5	25.2	104.2	987	1043	296	85	2.3	3.1	277	0.45	0.48	36	10.3	2.5
2	3	火	ごはん 牛乳 さごしのカレー焼き 6品目サラダ 町田産大根の沢煮椀	732	30.1	23.1	94.7	1158	1187	326	111	2.4	3.4	293	0.34	0.67	28	4.9	2.9
3	4	水	ひき肉といんげんの混ぜごはん 牛乳 しいたけのたまご焼き 町田産大根の白玉入り田舎汁 柑橘（いよかん）	737	27.1	21.1	104.2	1280	897	338	94	2.6	3.9	358	0.39	0.64	24	3.5	3.1
4	5	木	節分豆入り赤米ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 瀬戸内レモン和え いわしつみれのみそ汁	749	30.9	19.2	106.9	1468	922	406	106	2.6	3.0	194	0.25	0.45	45	5.5	3.8
5	6	金	塩パンナトースト 牛乳 あったかクリーミーシチュー まち☆ベジのごまドレサラダ	784	24.5	36.2	87.4	1402	1162	412	104	1.8	2.5	360	0.40	0.55	44	9.6	3.5
6	9	月	きび入りごはん 牛乳 さごしのゆずみそがけ まち☆ベジの即席漬け 白菜と里芋のそぼろ汁	726	30.9	20.4	98.9	1266	1277	332	115	2.5	3.5	229	0.32	0.66	36	4.4	3.2
7	10	火	バスタ・コン・トンノ・エ・ポモドーロ（スパゲティツナトマト ソース）牛乳 イタリアンサラダ ドルチェ（チョコレートケーキ）	896	29.2	32.1	114.2	1299	1298	385	126	2.9	3.1	310	0.42	0.57	38	9.7	3.2
8	12	木	ターメリックライス はっ酵乳 タンドリーチキン まち☆ベジのコーンフレックサラダ 白いんげん豆のトマトチャウダー	753	28.7	17.8	113.5	1325	1115	792	102	2.3	2.5	192	0.33	0.41	48	8.8	3.3
9	13	金	菜の花色ごはん 牛乳 アブラガレイの若草揚げ 白菜と小松菜のからし和え 町田産大根を使った生揚げと豚バラのみそ汁	768	33.9	23.5	98.3	1526	1075	423	112	2.9	3.0	293	0.30	0.45	18	4.7	3.7
10	16	月	バセリライス 牛乳 フェイジョアード（豆と肉の煮込み） グリーンサラダ コーヒーゼリー	847	24.8	29.3	112.2	977	1237	350	113	2.9	3.9	257	0.57	0.52	61	12.2	2.3
11	17	火	黒米入りごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ もやしと町田産キャベツのごま和え むらくも汁	721	30.0	21.0	97.8	1054	902	325	95	2.9	3.5	356	0.37	0.68	19	3.2	2.6
12	18	水	ポークカレーライス 牛乳 お豆とひじきのサラダ いちご	763	20.9	23.5	108.3	960	1204	309	112	2.6	3.2	262	0.52	0.44	42	10.4	2.4
13	19	木	梅じゃこごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 磯香和え 豆乳仕立てのまろやかみそ汁	749	31.2	22.0	100.0	1377	1172	348	120	3.3	3.9	242	0.34	0.56	37	5.6	3.6
14	20	金	セサミパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 町田産キャベツのスープ さつまいものりんご煮	770	30.8	29.3	93.1	1388	1187	401	112	3.1	3.9	219	0.68	0.64	42	9.6	3.5
15	24	火	胡麻香るコク旨担々つけ麺 牛乳 青のりポテト 町田産花ゆずゼリー	808	24.4	35.4	92.3	1128	1298	407	136	3.3	3.2	178	0.44	0.70	25	11.5	2.7
16	25	水	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが いかのチリソース チョレギ風サラダ	769	29.0	19.4	109.2	1066	1398	332	138	2.6	4.3	249	0.50	0.48	51	12.0	2.5
17	26	木	麦入りごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きししゃも まち☆ベジのコチュジャン和え	778	35.7	23.2	101.1	1312	1051	462	101	3.4	4.1	454	0.27	0.65	29	4.2	3.2
18	27	金	ごはん 牛乳 ますの竜田揚げ スタミナ納豆 町田産大根のすまし汁	814	34.3	28.1	100.7	1211	1140	315	110	2.6	3.6	200	0.54	0.62	13	3.9	3.1