

5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	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	金	中華丼 牛乳 お好みポテト 柑橘（美生柑）	864	26.6	26.1	122.7	999	1499	314	120	3.1	4.2	331	0.59	0.61	57	8.1	2.5
7	木	ごはん 牛乳 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 切干し大根のごま酢和え 春キャベツと生揚げのみそ汁 のりつくだ煮	765	31.1	25.1	97.4	1096	1154	417	122	3.3	4.0	279	0.36	0.53	27	6.0	3.3
8	金	藤の花ごはん 牛乳 さばの香味みそ焼き 春キャベツと小松菜のからし和え 沢煮椀	739	31.9	23.3	94.3	1302	1074	340	124	3.0	3.7	310	0.49	0.66	21	5.8	3.1
11	月	ごはん 牛乳 塩肉じゃが ちくわのかば焼き風 大根と春キャベツのゆかり和え	859	27.1	24.9	121.1	1321	1192	320	97	2.1	3.3	202	0.46	0.46	64	12.0	3.5
12	火	小松菜ピラフ 牛乳 タンドリーフィッシュ ABCバスタスープ 柑橘（はるか）	731	29.9	21.4	98.2	1354	1140	312	94	2.1	3.3	277	0.38	0.68	42	4.3	3.4
13	水	わかめ入りグリーンピースごはん 牛乳 初がつおのあずま煮 春キャベツと大根の即席づけ 端午の節句汁	732	33.4	17.1	104.6	1236	1044	301	104	2.7	3.1	231	0.35	0.53	23	3.7	3.8
14	木	スパゲティツナトマトソース 牛乳 大根のマリネ チーズ入り新緑ケーキ	866	29.8	30.7	110.2	1367	1226	424	111	2.5	3.3	354	0.42	0.57	26	9.1	3.4
15	金	豚肉のスタミナ炒め丼 牛乳 みそドレッシングサラダ いり大豆とじゃこの青のりがらめ	755	25.5	23.3	103.4	783	1135	327	117	2.9	4.0	267	0.60	0.53	22	6.9	1.8
18	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げの酢豚風 ニラもやし炒め 甘夏と桃の杏仁豆腐	880	23.1	25.5	131.3	709	911	552	137	3.2	3.4	334	0.33	0.44	89	5.4	1.8
19	火	山菜ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 春キャベツのさわやかレモン風味 なら入りかきたま汁	748	32.6	23.9	95.2	1562	1032	342	113	2.9	3.7	258	0.38	0.72	21	4.5	3.9
20	水	ミルクパン 牛乳 グリルチキンのガーリックトマトソースがけ グリーンサラダ お豆のチャウダー	806	35.0	35.6	85.1	1558	1356	389	108	2.6	4.0	223	0.52	0.73	45	10.8	3.9
21	木	きび入りごはん 牛乳 ピリ辛麻婆豆腐 いりごとクラッシュ大豆の甘辛和え 春採りわかめのサラダ	745	31.1	19.0	106.6	1402	1094	530	122	2.7	4.4	357	0.38	0.53	11	6.1	3.5
22	金	ハヤシライス 牛乳 細切りポテトサラダ 柑橘（はるか）	738	21.5	21.6	107.6	938	1087	275	86	2.0	3.5	333	0.67	0.49	32	8.2	2.3
25	月	ソース焼きそば 牛乳 スパイシー風味揚げじゃが ナタデココ入りアロエりんごヨーグルト	733	19.4	29.5	91.5	1299	1326	372	89	2.2	2.2	209	0.41	0.66	37	9.3	3.2
26	火	ごはん 牛乳 肉豆腐 茎わかめサラダ 柑橘（美生柑）	785	26.6	24.8	108.7	1411	946	317	94	2.0	3.5	243	0.55	0.47	36	5.0	3.4
27	水	キムたくごはん 牛乳 焼きししゃも 小松菜と春雨のナムル ワントンスープ	740	26.3	22.6	102.1	1523	918	442	100	2.5	4.1	343	0.42	0.56	21	3.4	3.9
28	木	バターライス 牛乳 ひよこ豆のカレー炒め コーンフレークのサラダ じゃがいもとたまごのガーリックスープ	815	26.3	24.5	111.2	1342	1199	329	115	2.9	4.7	280	0.59	0.55	38	13.5	3.4
29	金	玄米入りごはん 牛乳 ミナミカゴカマスの甘辛竜田揚げ もやしとキャベツのごま和え みそけんちん汁	805	28.8	27.1	104.0	1222	1103	367	126	2.9	3.3	272	0.28	0.52	28	7.5	3.0