

2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	
2	月	ご飯 牛乳 さごしのカレー焼き 6品目サラダ 沢煮椀	739	30.2	23.1	96.5	1154	1149	321	111	2.4	3.5	279	0.34	0.67	26	4.6	2.9
3	火	節分豆入り赤米ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 町田産キャベツの瀬戸内レモン和え いわしつみれのみそ汁	755	31.1	19.7	107.0	1468	926	418	110	2.7	3.1	194	0.25	0.45	45	5.6	3.8
4	水	塩パンナトースト 牛乳 あったかクリームシチュー 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
5	木	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 生揚げと豚バラのみそ汁	792	34.2	23.6	103.7	1560	1081	423	113	3.0	3.1	294	0.31	0.45	18	4.8	3.8
6	金	ターメリックライス はっ酵乳 タンドリーチキン まち☆ベジのコーンフレークサラダ 白いんげん豆のトマトチャウダー	751	28.7	17.8	113.1	1326	1122	795	103	2.4	2.6	194	0.32	0.40	48	9.0	3.3
9	月	パスタ・コン・トンノ・エ・ボモドーロ（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
10	火	麦入りご飯 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
12	木	黒米ごはん 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	731	30.1	21.0	100.1	1054	907	325	96	2.9	3.6	356	0.37	0.68	19	3.3	2.6
13	金	ご飯 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	790	29.2	19.9	113.2	1061	1414	343	141	2.9	4.3	249	0.52	0.48	51	12.0	2.5
16	月	きび入りごはん 牛乳 さごしのゆずみそがけ 即席漬け 白菜と里芋のそぼろ汁	733	31.0	20.4	100.5	1266	1278	332	115	2.5	3.5	229	0.32	0.66	35	4.4	3.2
17	火	パセリライス 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	845	24.8	29.1	112.3	1051	1243	353	114	2.9	3.9	258	0.57	0.52	62	12.3	2.5
18	水	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
19	木	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
20	金	押麦入りご飯 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	33.1	29.1	99.2	1208	1122	314	110	2.4	3.5	176	0.52	0.60	12	4.3	3.1
24	火	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
25	水	麦ご飯 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	776	35.7	23.0	101.1	1312	1051	462	101	3.4	4.1	454	0.27	0.65	29	4.2	3.2
26	木	ポークカレーライス 牛乳 お豆とひじきのサラダ 柑橘（しらぬい）	771	20.9	23.6	110.3	960	1236	309	113	2.6	3.2	273	0.55	0.45	50	10.4	2.4
27	金	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 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