

2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	塩パンナートースト 牛乳 あったかクリームーシチュー まち☆ベジのごまドレサダ	784	24.5	36.2	87.5	1421	1163	412	104	1.8	2.5	360	0.40	0.55	44	9.6	3.5
3	火	麦ご飯 牛乳 まち☆ベジキムチチゲ じゃがいもの甘辛だれ 小松菜と春雨のナムル	759	24.2	25.2	99.9	958	1037	295	84	2.3	3.0	277	0.45	0.48	36	10.2	2.4
4	水	ターメリックライス 発酵乳 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	740	28.5	17.8	110.7	1245	1121	795	102	2.4	2.5	194	0.32	0.40	48	9.0	3.1
5	木	節分豆入りごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 町田産キャベツ入り瀬戸内レモン和え まち☆ベジといわしつみれのみそ汁	738	30.6	19.5	103.7	1464	915	413	104	2.6	3.0	193	0.23	0.44	43	5.3	3.8
6	金	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）	898	29.1	32.5	114.1	1299	1295	376	125	2.8	3.2	308	0.43	0.56	34	9.6	3.2
9	月	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	731	30.1	21.0	100.1	1100	905	326	95	2.9	3.5	356	0.37	0.68	19	3.2	2.8
10	火	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	771	29.1	19.9	109.0	1045	1393	342	140	2.7	4.3	248	0.51	0.48	46	12.0	2.5
12	木	きび入りごはん 牛乳 さごしのゆずみそがけ 即席漬け まち☆ベジと里芋のそぼろ汁	730	30.9	22.0	96.7	1092	1244	342	115	2.5	3.6	228	0.33	0.64	22	3.9	2.7
13	金	パセリライス 牛乳 フェイジョアード（豆と肉の煮込み） 町田産キャベツ入りグリーンサラダ コーヒーゼリー	836	24.4	29.2	109.6	904	1234	349	112	2.9	4.0	259	0.56	0.52	57	12.2	2.1
16	月	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）	731	28.7	22.2	98.3	1250	905	348	95	2.7	3.8	327	0.40	0.67	25	3.3	3.2
17	火	胡麻香るまち☆ベジ野菜とコク旨担々つけ麺 牛乳 青のりポテト 町田産花ゆずゼリー	785	24.2	34.0	90.0	1108	1241	406	132	3.2	3.1	178	0.43	0.70	24	11.1	2.7
18	水	押麦入りごはん 牛乳 ますの竜田揚げ 町田産ねぎ入りスタミナ納豆 町田産大根入りすまし汁	811	33.1	28.6	99.5	1147	1124	313	110	2.5	3.5	175	0.53	0.60	12	4.4	2.9
19	木	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 いちご	732	31.8	30.0	80.9	1454	1134	391	110	3.0	3.9	211	0.70	0.64	50	9.4	3.6
20	金	麦ご飯 牛乳 町田産ねぎ入り豆腐の中華煮 焼きししゃも（2本） 町田産だいこん入りコチュジャン和え	771	35.9	23.0	100.4	1264	1035	460	100	3.3	4.2	402	0.26	0.65	29	4.1	3.2
24	火	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）	769	20.8	23.7	109.8	960	1221	304	111	2.6	3.2	270	0.55	0.46	49	10.4	2.4
25	水	ごはん 牛乳 町田産人参入りほっけのあけぼの焼き 6品目サラダ まち☆ベジ沢煮椀	702	29.9	19.9	94.4	1127	1057	326	108	2.1	3.7	299	0.44	0.57	16	4.5	2.8
26	木	梅じゃこごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 町田産ほうれんそう入り磯香和え まち☆ベジ入り豆乳仕立てのまるやかみそ汁	735	31.0	22.0	96.9	1220	1179	344	125	3.5	4.0	258	0.35	0.59	31	5.6	3.1
27	金	菜の花色ごはん 牛乳 アブラガラレイの若草揚げ まち☆ベジ野菜のからし和え まち☆ベジ生揚げと豚肉のみそ汁	775	34.4	21.5	104.1	1530	1089	422	113	3.0	3.2	293	0.34	0.46	18	4.8	3.7