

4月給食たより

2026年4月7日
町田市立町田第三小学校
校長 隅田 克忠

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけると、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



入学・進級おめでとうございます

春のやさしい日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食食材産地(2026年2月26日~2026年3月19日分)

品目	産地(都道府県名)	品目	産地(都道府県名)	品目	産地(都道府県名)	
玉葱	北海道	じゃがいも	鹿児島	魚	ししゃも ノルウエー	
セロリ	静岡 愛知	菜の花	香川		さけ 北海道	
もやし	栃木	かぼちゃ	沖縄		さわら 韓国	
生姜	高知	にら	茨城	卵	卵 栃木	
小松菜	町田 東京 神奈川	にんじん	千葉		乳	牛乳 (集乳エリア) 北海道 岩手 栃木 神奈川 岡山
大根	神奈川	キャベツ	愛知			精白米 山形
チンゲン菜	静岡	ブロッコリー	愛知	米		鶏肉 宮崎
れんこん	茨城	白菜	茨城		肉	豚肉 東京 神奈川
にんにく	青森	ねぎ	東京 埼玉 群馬			デコポン 和歌山
きゅうり	群馬	ブロッコリー	愛知	せとか 愛媛		
ごぼう	青森	パセリ	千葉	ホールコーン 北海道		
				いんげん 北海道	いちご 宮崎 佐賀	

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、犬食いになりたらないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を取り込むと危険です。

いんげん

マメ科インゲンマメ属の一年草で、乾燥させた豆(子実)を利用する「いんげん豆」と、豆が未熟な若いうちに収穫し、さやごと食べる「さやいんげん」があります。いんげんの原産地は中南米と考えられており、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝わりました。日本には江戸時代に中国の隠元禪師が伝えたこととされ、名前の由来になっています。一般的に、さやいんげんの名で売られているものは、丸さやいんげんという細長い筒状のもので、ほかに、大きく平たい形の平さやいんげん、その中間の丸さやいんげんもがあります。さやいんげんは北海道から沖縄県まで全国で生産されており、収穫量全国一は千葉県です。いんげん豆は北海道が主な産地で、全国の収穫量のうち95%以上を占めています。

※農林水産省「令和6年度野菜生産出荷統計」

資料は、月刊「学校給食」2026年3月号より引用



4月のこんだてよていひょう

町田市立町田第三小学校

日曜日	のきもの	こんだてめい	おもな食品とほたらぎ			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	ひとロメモ
			血や肉や骨になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
8水		むぎごはん サワラのみそだれ ごぼうサラダ さわかん	ぎゅうにゅう サワラ みそ ぶたにく 油あげ かつおぶし 八丁みそ	米 米粒麦 ごま さとう 油	こまつな キャベツ 人参 大根 きゅうり しいたけ ねぎ しょうが ごぼう	562kcal 27.6g 19.7g 2.8g	<8日> サワラのみそだれ サワラを漢字で書くと「魚」 へんに「春」です。春を告げる魚とされています。
9木		ちゅうかどん おかかポテト 中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	米 米粒麦 片栗粉 油 さとう じゃがいも ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 ねぎ	581kcal 21.3g 19.9g 2.5g	<10日> アスパラピラフ 旬のアスパラガスを炒めてごはん に 混ぜます。
10金		アスパラピラフ たまごやき トマト風味のスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ぶたにく	米 油 さとう じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン かぶ アスパラガス トマト にんにく きよみオレンジ セロリ デミグラスソース	575kcal 22.1g 22.7g 2.7g	<13日> ポークカレーライス 1年生の最初の給食は、人 気メニューのカレーライス にしました。 カレーは、ルウから手作り します。
13月		ポークカレーライス レモンあえ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	米 じゃがいも 油 さとう 米粉 バター 小麦粉 ごま	しょうが セロリ 玉ねぎ にんにく キャベツ かぼちゃ 人参 いちご トマト レモン	591kcal 21.3g 21.1g 2.3g	<14日> つくだに ひじきとすけりぶしを使い 給食室でつくだにを手作りし ます。ごはんがすすむ一品 です。
14火		むぎごはん つくだに にくじゃが ごまあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ひじき 凍り豆腐 糸削り (まぐろ)	米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ いんげん しょうが 清見オレンジ	583kcal 22.4g 15.7g 2.1g	<17日> ただのこごはん 町三小で採れたただのこ を給食室で煮て、ごはん と 混ぜ合わせます。
15水		レモンシュガートースト 春キャベツのサラダ こめこポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム	コッペパン バター さとう 米粉 油 じゃがいも ごま油 ごま グラニュー糖	クリームコーン缶 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり パセリ 人参 コーン キャベツ 大根 レモン	586kcal 21.8g 23.9g 1.8g	<21日> 春キャベツのクリームに この時期に出回る春キャベ を使います。春キャベツは、 巻きがゆるく、葉もやわらか いのが特徴です。
16木		ターメリックライス とりにくのトマトソースがけ ピクルス パスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	米 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 さとう マカロニ 米ぬか	きゅうり 人参 にんにく ターメリック 玉ねぎ キャベツ かぶ トマト パセリ たかのつめ	659kcal 23.8g 28.0g 3.0g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
17金		ただのこごはん さけのおやき あますあえ 豆乳入りみそしる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし みそ 豆乳 こんぶ 油あげ とりにく	米 さとう じゃがいも 油 ごま 米ぬか	ただのこ きゅうり 人参 ねぎ きりぼしだいこん さやえんどう だいこん たかのつめ	559kcal 31.2g 17.5g 2.8g	<21日> 春キャベツのクリームに この時期に出回る春キャベ を使います。春キャベツは、 巻きがゆるく、葉もやわらか いのが特徴です。
20月		スパゲティツナトマトソース アスパラサラダ カラマンダリン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ (まぐろ)	スパゲティ 油 米粉 オリーブ油 さとう ごま ごま油	きゅうり セロリ コーン にんにく マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース トマト カラマンダリン キャベツ 人参 パプリカ アスパラガス	564kcal 22.3g 21.2g 2.4g	<21日> 春キャベツのクリームに この時期に出回る春キャベ を使います。春キャベツは、 巻きがゆるく、葉もやわらか いのが特徴です。
21火		ベーコンケチャップライス ブロッコリーサラダ 春キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう オリーブ油	にんにく 人参 パセリ セロリ コーン グリンピース 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト トマトジュース パプリカ ブロッコリー	561kcal 24.0g 18.0g 2.8g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
22水		ソースやきそば ごまこふきいも きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	中華めん 油 じゃがいも ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 きよみオレンジ	548kcal 21.9g 23.5g 2.5g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
23木		むぎごはん マーボーどうぶ ポテト入りナムル カラマンダリン	ぎゅうにゅう どうぶ ぶたにく みそ	米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 ごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく 人参 ただのこ しいたけ たら ねぎ もやし きゅうり キャベツ カラマンダリン テンメンジャン	604kcal 25.1g 23.4g 2.4g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
24金		むぎごはん ししゃものなんばんづけ あさづけ やさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ししゃも 凍り豆腐 こんぶ 油あげ	米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	ただのこ 人参 ねぎ しいたけ ぶき きゅうり いんげん 大根 かぶ 赤しそふりかけ キャベツ	610kcal 23.6g 20.7g 2.1g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
27月		むぎいりごましおごはん ほっけのみりんやき すのもの とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそ かつおぶし	米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ 人参 ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	557kcal 27.0g 17.5g 2.6g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
28火		やきぶたチャーハン かふうづけ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご やきぶた	米 片栗粉 油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ パセリ きゅうり コーン ねぎ クリームコーン缶 グリンピース	554kcal 22.3g 19.5g 3.0g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。
30木		ターメリックライス ポークビーンズ おかかサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく 糸削り (まぐろ) こんぶ	米 じゃがいも さとう 米粉 油	セロリ 玉ねぎ 人参 にんにく きよみオレンジ トマト キャベツ 小松菜 ターメリック コーン パプリカ粉 デミグラスソース	552kcal 21.5g 15.5g 2.1g	<30日> ポークビーンズ 大豆をおいしく食べること ができるメニューです。

天候や材料等の都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

～1年生の給食は、4月13日（月）からです。～

季節の食材を取り入れた、いろいろな給食を提供します。
1年生のみなさん、楽しみにしてください。

