



3月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年2月28日

日 曜日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3 (月)	牛乳	ごもくちらしずし なまあげのそぼろあんかけ すまし汁 おひたし	米 さとう ごま かたくり粉 油 ぶ	牛乳 のり 生あげ とりひき肉 とうふ	れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん いんげん 玉ねぎ こまつな もやし	544kcal 22.1g 2.5g
4 (火)	牛乳	ソースやきそば ぼうぎょうざ やさいのかふうづけ	むしちゅうかめん 油 はるさめ かたくり粉 ぎょうざのかわ さとう	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉	にんじん 玉ねぎ なら きゃべつ もやし にんにく しょうが きゅうり だいこん	539kcal 21.8g 2.8g
5 (水)	牛乳	ごはん とうふのまごやき じゃがいもとだいこんのみそ汁 くきわかめのきんぴら	米 かたくり粉 油 じゃがいも さとう こんにゃく ごま	牛乳 とうふ たらすみ とりひき肉 ひじき たまご ぶた肉 くきわかめ	にんじん はくさい だいこん こまつな ねぎ ごぼう	537kcal 19.9g 2.7g
6 (木)	牛乳	そぼろときりほしだいこんのごはん いかのみそやき あんかけ汁 やさいのごますあえ	米 油 さとう こんにゃく ぶ かたくり粉 ごま	牛乳 とりひき肉 油あげ こんぶ いか とり肉	にんじん たけのこ きりほしだいこん しょうが だいこん ねぎ こまつな もやし	516kcal 25.7g 2.6g
7 (金)	牛乳	きなこパン 手づくりワンタンスープ ナムル	パン さとう 油 かたくり粉 ワンタンのかわ はるさめ ごま	牛乳 きなこ ぶた肉 ぶたひき肉	玉ねぎ にんじん なら もやし たけのこ しょうが きゅうり	557kcal 21.1g 2.8g
10 (月)	牛乳	ごはん 肉じゃが煮 ちくわのいそべあげ やさいのおかかあえ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう こむぎ粉	牛乳 ぶた肉 ちくわ あおのり かつおぶし	玉ねぎ にんじん いんげん もやし きゃべつ	598kcal 22.8g 1.9g
11 (火)	牛乳	だいず入りチキンカレーライス カラフルサラダ カルピスゼリー	米 (アルファ化米) バター 油 さとう じゃがいも こむぎ粉 カルピス	牛乳 とり肉 大豆 かんてん	にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パプリカ みかん	656kcal 20.5g 1.9g
12 (水)	シ ョ ア	ターメリックライス・豆乳クリームソースがけ フレンチサラダ フライドポテト	米 バター 油 米粉 さとう じゃがいも	ショア とり肉 豆乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゃべつ コーン きゅうり	613kcal 18.9g 1.6g
13 (木)	牛乳	ごはん とうふのちゅうか煮 スパイシービーンズ はくさいのなんばんづけ	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 大豆	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな 玉ねぎ ねぎ	598kcal 25.6g 1.7g
14 (金)	牛乳	わかめごはん なのはなむし わふうはくさいスープ やさいのあますあえ	米 かたくり粉 油 さとう	牛乳 わかめ とりひき肉 ぶたひき肉 たまご ぶた肉	ねぎ しょうが コーン 玉ねぎ にんじん えのきだけ はくさい こまつな きゅうり もやし	553kcal 22.3g 2.5g
17 (月)	牛乳	ごま入りちゃめし ジャンボぎょうざ わかめとやさいのスープ やさいのピリからづけ	米 ごま 油 ぎょうざのかわ かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 わかめ とうふ	にんにく しょうが なら きゃべつ ねぎ たけのこ ちんげんさい にんじん だいこん きゅうり	583kcal 20.0g 2.3g
18 (火)	牛乳	パイナップル ホキのマヨコーンやき パスタスープ カラフルマッシュポテト	パン マヨネーズ パスタ バター さとう じゃがいも	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	パイナップル クリームコーン にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ パセリ グリンピース	553kcal 24.0g 2.7g
19 (水)	牛乳	せきはん とりのからあげ にらたま汁 なのはなのからしあえ	米 もち米 ごま さとう かたくり粉 油	牛乳 ささげ とり肉 たまご かつおぶし	しょうが 玉ねぎ なら にんじん ねぎ なのはな はくさい コーン	574kcal 23.4g 1.9g
21 (金)	牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリー入りサラダ フルーツポンチ	スパゲティ 油 さとう バター こむぎ粉 ごま ナタデココ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ きゃべつ コーン ブロッコリー みかん りんご パイン もも ようなし レモン	683kcal 25.9g 2.3g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。 ※11日(火)は、アルファ化米を使用します。

<ショアのセレクト給食>

給食委員会の取り組みで、「自分で選んだ種類のショアを3月の給食で提供する」ことになりました。

12日(水)に実施します。お楽しみに！

<今月は、人気メニューがいっぱい！>

今年度の給食も、残り14回となりました。そこで、今月の給食には、「きな粉パン」や「やきそば」「ジャンボぎょうざ」、「フルーツポンチ」など、みなさんに人気のあるメニューを取り入れました。

おいしく作りますので、楽しみにしててくださいね！

