



3月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和8年2月27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
2 (月)	牛乳	ぶどうパン タンドリーチキン パスタスープ やさいのピクルス	パン 油 パスタ さとう	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	レーズン 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ コーン パセリ きゅうり だいこん	546kcal 27.8g 2.8g
3 (火)	ジュース	てまきごもくずし さばのたつたあげ すまし汁 はくさいのそくせきづけ	米 さとう ごま かたくり粉 油 ぶ	のり さば 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 しょうが こまつな はくさい ゆず きゅうり みかんジュース	515kcal 18.0g 2.2g
4 (水)	牛乳	ターメリックライス・とうにゅうクリームソースがけ ポイルサラダ あおのりポテト	米 バター 油 米粉 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 とうにゅう 生クリーム あおのり	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ きゃべつ きゅうり コーン	646kcal 19.9g 1.8g
5 (木)	牛乳	フレンチトースト きのこのスープスパゲティ きゃべつとみかんのサラダ	パン さとう バター 油	牛乳 たまご ベーコン ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり みかん	578kcal 23.3g 2.8g
6 (金)	牛乳	せきはん さわらのゆずみそやき あんかけ汁 なのはなのからしあえ	米 もち米 ごま さとう こんにゃく ぶ かたくり粉	牛乳 ささげ さわら とり肉 油あげ かつおぶし	しょうが ゆず にんじん だいこん ねぎ こまつな コーン なのはな はくさい	543kcal 24.9g 2.0g
9 (月)	牛乳	むぎ入りごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ はくさいのレモンあえ	米 むぎ 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶたひき肉 とうふ ししゃも	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら はくさい きゅうり レモン	619kcal 26.5g 1.9g
10 (火)	牛乳	ごはん ぎんだらのみそマヨネーズやき わふうはくさいスープ きりぼしだいこんのうめサラダ	米 油 マヨネーズ ごま さとう	牛乳 ぎんだら ぶた肉	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ はくさい えのきたけ こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり うめ	558kcal 21.8g 2.1g
11 (水)	牛乳	ビーンズキーマカレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツポンチ	米 (アルファ化米) バター 油 さとう こむぎ粉 ナタデココ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 ヨーグルト	にんにく しょうが トマト にんじん 玉ねぎ レーズン きゃべつ コーン きゅうり みかん パイン もも りんご ようなし レモン	703kcal 20.6g 2.1g
12 (木)	牛乳	ミルクパン ジャンボぎょうざ わかめとやさいのスープ もやしのナムル	パン 油 かたくり粉 ぎょうざのかわ ごま	牛乳 ぶたひき肉 わかめ とうふ	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ いら たけのこ にんじん ちんげんさい もやし こまつな	516kcal 21.3g 2.4g
13 (金)	牛乳	ごましおごはん とりのからあげ ごもくスープ わかめサラダ	米 ごま さとう かたくり粉 油 ごま	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが ほししいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい こまつな もやし きゃべつ きゅうり	588kcal 24.9g 1.9g
16 (月)	牛乳	ごはん とり肉のみそやき にらたま汁 くきわかめのきんぴら	米 さとう かたくり粉 油 こんにゃく ごま	牛乳 とり肉 とうふ たまご ぶた肉 くきわかめ	しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ いら ごぼう グリーンピース	552kcal 28.0g 2.9g
17 (火)	牛乳	わかめごはん さけのうめマヨやき さわにわん しめじともやしのおひたし	米 マヨネーズ	牛乳 わかめ さけ 油あげ	うめ だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ しめじ こまつな もやし	515kcal 25.4g 2.6g
18 (水)	牛乳	ソースやきそば いかのしょうがやき やさいのピリからづけ	むしちゅうかめん 油	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ いら しょうが だいこん きゅうり	516kcal 26.4g 2.9g
19 (木)	ジュニア	きなこパン トックスープ こまつなとはるさめのナムル いちご	パン さとう 油 トック はるさめ ごま	ジョア きなこ とり肉 たまご	にんじん ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし にんにく いちご	521kcal 21.4g 2.4g

※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(水)は、アルファ化米を使用します。

<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！



