



日 曜日	こんだて名	の もの	おもな材料				栄 養 価		
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	体の調子をとのえる (緑のしょくひん)				
3月	<b>【1♡和食の日・ひな祭り献立】</b> 五目ずし、魚のたつたあげ、おひたし、さわにわん	発酵乳	油あげ、さば、ふた肉	シヨア(ストロベリー)のり	米、麦、さとう、でんぷん、小麦粉	油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	れんこん、しいたけ、かんぴょう、しょうが、もやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ	エネルギー 493 kcal タンパク質 21.7 ㇿ 炭水化物 71.9 ㇿ 食塩相当量 2.8 ㇿ
4火	きなこあげパン、ごまみそマヨサラダ、キャベツスープ	牛乳	きなこ、みそ、ふた肉	牛乳	コッペパン、さとう	油、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	キャベツ、きゅうり、れんこん、玉ねぎ	エネルギー 445 kcal タンパク質 16.3 ㇿ 炭水化物 54.0 ㇿ 食塩相当量 2.2 ㇿ
5水	チキンカレーライス、元気サラダ、くだもの	牛乳	とり肉	牛乳、こんぶ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、キャベツ、コーン、清見オレソ	エネルギー 585 kcal タンパク質 18.2 ㇿ 炭水化物 89.9 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ
6木	麦ごはん、なめたけ、じゃがいものそぼろ煮、わかめのたまご焼き、小松菜とコーンの和え物	牛乳	とり肉、ちくわ、たまご、ツナ	牛乳、じゃこ、わかめ	米、麦、さとう、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん	油、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	えのきたけ、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 542 kcal タンパク質 23.8 ㇿ 炭水化物 78.8 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ
7金	パセリライス、魚のハーブ焼き、野菜サラダわさびドレッシング、ミネストローネ	牛乳	ホキ、ベーコン、ふた肉	牛乳	米、スパゲッティ	油、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、かぶ	レモン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ、かぶ	エネルギー 515 kcal タンパク質 23.2 ㇿ 炭水化物 67.2 ㇿ 食塩相当量 2.6 ㇿ
10月	にんじんわかめごはん、魚のみそこうじ焼き、甘酢あえ、にらたま汁	牛乳	たら、みそ、とり肉、たまご	牛乳、わかめ	米、さとう、でんぷん	ごま	にんじん、にら	しょうが、玉ねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、ねぎ	エネルギー 470 kcal タンパク質 24.5 ㇿ 炭水化物 66.4 ㇿ 食塩相当量 2.5 ㇿ
11火	麦ごはん、ジャンボぎょうざ、だいこんの梅あえ、春雨スープ	牛乳	ふた肉、とうふ	牛乳	米、麦、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉、はるさめ	油、ごま	にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、だいこん、梅、たけのこ、もやし、しいたけ、ねぎ	エネルギー 564 kcal タンパク質 17.6 ㇿ 炭水化物 81.0 ㇿ 食塩相当量 1.8 ㇿ
12水	ターメリックライス、バジルサラダ、とうふのミートグラタン	牛乳	ふた肉、とうふ	牛乳、チーズ	米、米粉、さとう	油	にんじん、トマト缶	しょうが、にんにく、セロリ、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	エネルギー 565 kcal タンパク質 22.1 ㇿ 炭水化物 74.5 ㇿ 食塩相当量 2.4 ㇿ
13木	ピザトースト、豆乳シチュー、キャベツのレモンドレッシング	牛乳	ハム、ベーコン、ふた肉、豆乳、みそ	牛乳、チーズ、じゃこ	食パン、小麦粉	油	ピーマン、トマト缶、にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、レモン、はくさい	エネルギー 497 kcal タンパク質 23.5 ㇿ 炭水化物 51.8 ㇿ 食塩相当量 3.2 ㇿ
14金	じゅっごくごはん、あぶらあげのふりかけ、カレー肉じゃが、焼きシヤモ、ごまあえ	牛乳	油あげ、ふた肉、大豆	牛乳、子持ちししゃも	米、十穀米、麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま	にんじん、さやいんげん、なの花	玉ねぎ、もやし	エネルギー 591 kcal タンパク質 27.2 ㇿ 炭水化物 86.2 ㇿ 食塩相当量 2.0 ㇿ
17月	<b>【えらんでランチ】</b> ごはん、えらんでおかず(とりのてりやきまたはふたのしょうが焼き)、和風サラダ、ひよこ豆のスープ	牛乳	とり肉、ふた肉、ひよこまめ	牛乳	米、さとう	油、ごま	こまつな、にんじん	はくさい、もやし、玉ねぎ、にんにく、キャベツ	エネルギー 476 kcal タンパク質 22.3 ㇿ 炭水化物 68.0 ㇿ 食塩相当量 1.9 ㇿ
18火	ごま麦ごはん、にしんの塩焼き、野菜のこんぶあえ、かきたま汁	牛乳	にしん、とうふ、たまご	牛乳、こんぶ、わかめ	米、麦、でんぷん	ごま	にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ねぎ	エネルギー 512 kcal タンパク質 24.5 ㇿ 炭水化物 65.2 ㇿ 食塩相当量 2.3 ㇿ
19水	ソースやきそば、青のりポテト、フルーツポンチ	牛乳	ふた肉	牛乳、あおのり	中華めん、じゃがいも、さとう	油	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、もも缶、ゆりん缶、みかん缶、パイン缶	エネルギー 482 kcal タンパク質 17.4 ㇿ 炭水化物 70.6 ㇿ 食塩相当量 1.7 ㇿ
21金	<b>【卒業・進級おめでとう献立】</b> 赤飯、とりのからあげ、いそかあえ、けんちん汁	発酵乳	ささげ(または小豆)、とり肉、ふた肉、油あげ	シヨア(フレーン)のり	もち米、米、でんぷん、小麦粉、こんにゃく、さといも	油、ごま	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 525 kcal タンパク質 23.0 ㇿ 炭水化物 82.3 ㇿ 食塩相当量 2.0 ㇿ

※都合により、献立を変更することがあります。  
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<3月の献立から>

**〇3日「1♡和食の日・ひな祭り」**：3月3日はひな祭りです。ひな祭りの料理として、給食では「五目寿司」を出します。かんぴょうや稚草など、様々な具を散らし、女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。桃の節句ともいわれ、桃の花を飾ります。桃の花は魔除けや厄除けの意味があるそうです。

**〇17日「えらんでランチ」**：3月のえらんでランチは、おかずです。鶏の照り焼きか、豚の生姜焼きのどちらか、あらかじめ選んだものを食べます。楽しんでください。

**〇21日「卒業・進級おめでとう献立」**：卒業と進級をお祝いし、赤飯を炊きます。6年生には、デザートもつきます。小学校での給食の楽しい思い出になるといいですね。1～5年生は、次の学年でもがんばりましょう。

今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、大根、ほうれん草、キャベツ、菜花、小松菜です。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更することがあります。



\*今月から、栄養価の記載を「脂質→炭水化物」に変更しました。ご了承ください。



作ってみよう！給食のレシピ「豚キムチ」

〈材料4人分〉3～4年生の分量です

油	2g (小さじ1/2)
にんにく	2g (小さめ1かけ)
ふた肉	80g
酒	4g (小さじ1弱)
干しいたけ	2g
白菜(キムチ漬け)	40g
たけのこ(水煮)	20g
もやし	80g (1/3袋)
しょうゆ	6g (大さじ1)
片栗粉(水で溶く)	1.4g (小さじ2)
白ごま	4g (小さじ2)
にら	28g (1/3束)
ごま油	0.8g

〈作り方〉

- ① しいたけは戻しておく。
- ② キムチはざるにあげ、汁もとっておく。
- ③ たけのこ、もやしは下ゆでする。
- ④ 油でにんにく、酒で下味をつけた肉、野菜を炒める。
- ⑤ 味をみながら調味料や、キムチの漬け汁で調整する。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 仕上げにねぎ、にら、ごま、ごま油を加える。

※ キムチは給食では町田産の白菜を使用して作られたものを取り寄せましたが、市販のお好みのものでも美味しく作れると思います。  
※ 辛さ控えめで低学年の児童でも食べやすいです。  
※ 1人分は3～4年生の分量です。大人の分量にしたいときは1.2倍にしてください。