



日曜日	こんだて名	のりもの	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)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)				
10木	【進級お祝い献立】 桜おこわ、魚の竜田揚げ、 ごま酢あえ、豆腐のすまし汁	発酵乳	赤キ、とり肉、 とうふ、油あげ	シヨア(ス トロベ リー)	もち米、米、でん ぷん、小麦粉、さ とう	油、ごま	桜の花、にんじ ん、こまつな	しょうが、もやし、きゅうり、 しいたけ、はくさい、ねぎ	エネルギー 499 kcal タンパク質 21.1 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.7 g
11金	ごはん、さけふりかけ、あげ出しとうふ、 おひたし、豆乳みそ汁	牛乳	さけ、とうふ、 ぶた肉、豆乳み そ	牛乳、じゃ こ、こんぶ	米、でんぷん、小 麦粉、さとう、 じゃがいも	油、ごま	こまつな、にん じん	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、コーン、かぶ	エネルギー 599 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 2.5 g
14月	【1年生給食開始】 チキンカレーライス、コーンサラダ、 オレンジゼリー	牛乳	とり肉	牛乳、ア カー	米、麦、じゃがい も、小麦粉、さ とう	油	にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、コーン、キャベツ、み かんオレンジジュース	エネルギー 574 kcal タンパク質 17.6 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 2.0 g
15火	親子丼、野菜のこんぶあえ、ごじる	牛乳	とり肉、たま ご、ぶた肉、大 豆、みそ	牛乳、こん ぶ	米、麦、しらたき さとう、でんぷ ん、こんにゃく、 さといも	油、ごま	にんじん、こま つな	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、 ねぎ、グリーンピース、キャベ ツ、だいこん	エネルギー 524 kcal タンパク質 25.3 g 炭水化物 74.7 g 食塩相当量 2.8 g
16水	パセリライス、チキンピーズ、 コールスローサラダ	牛乳	とり肉、大豆	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油	にんじん、トマ ト缶	玉ねぎ、しめじ、グリーンピー ズ、コーン、きゅうり、キャベ ツ	エネルギー 579 kcal タンパク質 20.8 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 2.1 g
17木	たけのこごはん、魚のみそ焼き、 しょうがあえ、若竹汁	牛乳	とり肉、油あ げ、あじ、みそ、 とうふ	牛乳、わか め	米、さとう、でん ぷん	油	にんじん、さや いんげん、こま つな	たけのこ、しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、えのきた け、ねぎ	エネルギー 462 kcal タンパク質 24.3 g 炭水化物 60.9 g 食塩相当量 2.3 g
18金	煮込みうどん、ちくわのいそべあげ、 だいこんの梅あえ、よもぎのパンケーキ	牛乳	ぶた肉、油あ げ、ちくわ、た まご、豆乳	牛乳、あお のり	うどん、小麦粉、 でんぷん、さ とう、甘納豆	油	にんじん、こま つな、よもぎ	えのきたけ、ねぎ、だいこん、 梅	エネルギー 487 kcal タンパク質 24.1 g 炭水化物 58.7 g 食塩相当量 2.8 g
21月	ごま麦ごはん、魚のカレー焼き、 のり酢あえ、とん汁	牛乳	さば、ツナ、ぶ た肉、みそ、油 あげ、とうふ	牛乳、のり	米、麦、さとう、 こんにゃく、じゃ がいも	油、ごま	こまつな、にん じん	しょうが、もやし、だいこん、 ねぎ	エネルギー 530 kcal タンパク質 26.6 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 2.2 g
22火	ねぎチャーハン、棒ぎょうざ、 中華スープ	牛乳	ぶた肉、とうふ	牛乳	米、でんぷん、 ぎょうざの皮、 小麦粉	油	にんじん、ら こまつな	しいたけ、ねぎ、グリーンピー ズ、キャベツ、にんにく、しょ うが、たけのこ、きくらげ、は くさい	エネルギー 499 kcal タンパク質 17.1 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 1.7 g
23水	クロックムッシュ風、 パスタ入り野菜スープ、 シャキシャキポテトサラダ、くだもの	牛乳	たまご、ハム、 ぶた肉	牛乳、チー ズ	食パン、じゃが いも、さとう、マ カロコ	油、バター	にんじん、こま つな	コーン、玉ねぎ、セロリ、キャ ベツ、カラマンダリン	エネルギー 468 kcal タンパク質 20.5 g 炭水化物 58.5 g 食塩相当量 2.4 g
24木	ごはん、肉じゃがのうまに、 焼きししゃも、ごまあえ	牛乳	ぶた肉、こうや どうふ	牛乳	米、じゃがいも、 こんにゃく、さ とう	油、ごま	にんじん、さや いんげん、こま つな	玉ねぎ、もやし	エネルギー 520 kcal タンパク質 25.2 g 炭水化物 76.0 g 食塩相当量 1.7 g
25金	わかめごはん、かきたま汁、 とうふのでんがく風、 新じゃがのごまこふきいも	牛乳	とり肉、とう ふ、みそ、たま ご	牛乳、わか め	米、でんぷん、さ とう、じゃがい も	ごま	にんじん	ねぎ、玉ねぎ	エネルギー 528 kcal タンパク質 23.5 g 炭水化物 76.3 g 食塩相当量 2.1 g
28月	ツナコーンピラフ、バイクドチーズポテト、 キャベツスープ、くだもの	牛乳	ベーコン、ツ ナ、ぶた肉	牛乳、チー ズ	米、麦、じゃがい も	油	にんじん	しめじ、コーン、えだまめ、玉 ねぎ、キャベツ、清見オレンジ	エネルギー 472 kcal タンパク質 16.6 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.6 g
30水	ソイ丼、元気サラダ、春雨スープ	牛乳	ぶた肉、大豆 ミート	牛乳	米、さとう、小麦 粉、はるさめ、で んぷん	油	ら、にんじん、 こまつな	キャベツ、だいこん、きゅう り、コーン、たけのこ、もやし、 ねぎ	エネルギー 588 kcal タンパク質 29.8 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.5 g

※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。

<4月の献立から>

○10日「進級お祝い献立」：みなさんの進級をお祝いし、桜をちりばめたおこわを作りまます。1学年上がって新鮮な気持ちになりますね。魚の竜田揚げなどのおかずといっしょに食べましょう。

○14日「1年生給食開始」：新1年生が初めて食べる給食ですね。最初はカレーライスです。いろいろな料理が出てくるので楽しみにしてください。

○「春の食べ物」：春もたけなわになり、この時期においしく食べられる食べ物があります。桜の花の塩漬け、春キャベツ、たけのこ、よもぎ、新じゃがなどです。春の食べ物の特徴として、爽やかな味わいや、強い甘み、みずみずしさなどがあげられます。子どもたちには食べにくいかもしれませんが、四季の移ろいを感じられるものの一つが、食べ物だと思います。一口でも食べられるよう、お子さんに伝えていただけると、お子さんの食体験も広がりますので、ご協力をお願いいたします。



今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、小松菜、ほうれん草です。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から届けてもらったり、別の野菜に変更することがあります。



作ってみよう！給食のレシピ「にんじんわかめごはん」



- 〈材料4人分〉
 精白米 240g (1・1/3カップ)
 水(米の1.2倍) 264g (1・1/2カップ)
 にんじん 8g (1/12本)
 [たきこめわかめ 3g
 白いりごま 4g (大さじ1と小さじ1)]

- 〈作り方〉
 ① にんじんはみじん切りにする。
 ② 米は洗米し、30分～1時間水に浸す。
 ③ 浸水が終わったら、米と①を一緒に炊く。
 ④ ご飯が炊きあがったら、たきこめわかめと白ごまを加えてよく混ぜる。

- ※ 3～4年生の分量です。
 ※ 高学年や大人なら1.2倍にしてください。
 ※ 給食では、三島の無添加のたきこめわかめを使用しています。
 ※ わかめの塩味がほどよくきいていて、子どもに人気の料理です。
 ※ おにぎりにすると美味しさが増すでしょう。

