



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)				
2月	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、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 554 kcal 炭水化物 79.1 ㎎ タンパク質 24.7 ㎎ 食塩相当量 1.9 ㎎	
3火	【1♡和食の日・ひな祭り献立】 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	ショアストロベリー、のり	米、麦、さとう、でんぷん、小麦粉	油、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 506 kcal 炭水化物 71.7 ㎎ タンパク質 23.8 ㎎ 食塩相当量 2.8 ㎎	
4水	チーズパン、じゃがいものごまマヨサラダ、ひよこ豆のスープ、くだもの	牛乳	ふた肉、ひよこまめ	牛乳	チーズパン、じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)、こま、油	にんじん、こまつな、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、いちご	エネルギー 507 kcal 炭水化物 68.7 ㎎ タンパク質 23.3 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎	
5木	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、くだもの	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、デコボン	エネルギー 606 kcal 炭水化物 83.7 ㎎ タンパク質 22.8 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎	
6金	麦ごはん、ぶりの塩焼き、野菜のこんぶあえ、かきたま汁	牛乳	ぶり、とうふ、たまご	牛乳、こんぶ、わかめ	米、麦、でんぷん	油、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 550 kcal 炭水化物 67.0 ㎎ タンパク質 28.1 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎	
9月	じゅっごくごはん、梅ひじきふりかけ、カレー肉じゃが、焼きシヤモ、からしあえ	牛乳	ふた肉、大豆	牛乳、ひじき、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、こま	にんじん、さやいんげん、なの花	梅、玉ねぎ、はくさい、えのきたけ	エネルギー 538 kcal 炭水化物 82.5 ㎎ タンパク質 26.2 ㎎ 食塩相当量 2.1 ㎎
10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	牛乳	米、麦、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉、はるさめ	油	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、だけのこ、もやし、しいたけ、ねぎ	エネルギー 585 kcal 炭水化物 80.7 ㎎ タンパク質 20.5 ㎎ 食塩相当量 1.8 ㎎
11水	チキンカレーライス、元気サラダ、シュワシュワフルーツポンチ	牛乳	とり肉	牛乳、こんぶ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、バター	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、もも缶、りんご缶、みかん缶、レモン缶	エネルギー 623 kcal 炭水化物 101.2 ㎎ タンパク質 20.2 ㎎ 食塩相当量 2.0 ㎎
12木	にんじんバターライス、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、麦、スパゲッティ	油、バター、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、かぶ(葉)	レモン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ、かぶ	エネルギー 521 kcal 炭水化物 68.8 ㎎ タンパク質 25.0 ㎎ 食塩相当量 2.5 ㎎
13金	たこのガーリックチャーハン、カリカリ大豆、わかめスープ、くだもの	牛乳	ふた肉、たこ、大豆、とり肉、とうふ	牛乳、じゃこ、わかめ	米、さとう	油、こま	にんじん	にんにく、玉ねぎ、コーン、だけのこ、しいたけ、ねぎ、いちご	エネルギー 531 kcal 炭水化物 75.1 ㎎ タンパク質 24.5 ㎎ 食塩相当量 2.1 ㎎
16月	麦ごはん、のりのつくだ煮、さわらのみそてりやき、甘酢あえ、いらたま汁	牛乳	さわら、みそ、とり肉、たまご	牛乳、のり	米、麦、さとう、でんぷん	油	にんじん、にら	しょうが、だいこん、きゅうり、もやし、ねぎ	エネルギー 537 kcal 炭水化物 72.1 ㎎ タンパク質 27.3 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎
17火	【えらんでランチ】 かしわパン、えらんでおかず(デミグラスハンバーグまたはとりのてりやき)、ポイルキャベツ、豆乳シチュー	牛乳	ベーコン、ふた肉、とり肉、豆乳、みそ	牛乳	かしわパン、小麦粉、でんぷん、さとう	油、バター	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、玉ねぎ、はくさい、しょうが、えのきたけ	エネルギー 582 kcal 炭水化物 55.3 ㎎ タンパク質 30.7 ㎎ 食塩相当量 2.7 ㎎
18水	ソースやきそば、青のりポテト、バイクドチーズケーキ	牛乳	ふた肉	牛乳、あおのり、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト	中華めん、じゃがいも、さとう、パイレット粉	油	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ	エネルギー 587 kcal 炭水化物 64.3 ㎎ タンパク質 19.9 ㎎ 食塩相当量 1.8 ㎎
19木	ごはん、トンブげ、じゃこいりおひたし、とうふのすまし汁	牛乳	ふた肉、みそ、とり肉、とうふ、油あげ	牛乳、じゃこ、わかめ	米、さとう	油	にんじん、こまつな	にんにく、きゅうり、もやし、はくさい、ねぎ	エネルギー 548 kcal 炭水化物 62.6 ㎎ タンパク質 26.7 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎
23月	【卒業・進級おめでとう献立】 赤飯、とりのからあげ、いそかあえ、豆乳みそ汁、くだもの	発酵乳	さざげ(または小豆)、とり肉、ふた肉、豆乳、とうふ、みそ	ショアフレン、のり	もち米、米、でんぷん、小麦粉、じゃがいも	こま、油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、えのきたけ、かぶ、コーン、せとか	エネルギー 587 kcal 炭水化物 99.4 ㎎ タンパク質 28.9 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎

※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>

○3日「1♡和食の日・ひな祭り」：3月3日はひな祭りで、ひな祭りの料理として、給食では「五目寿司」を出します。かんぴょうや椎茸など、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。

○4日「卒業祝い給食」：3月4日には、6年生を送る会を行います。それに合わせて、6年生にだけ特別にチーズパンではなく「手作りメロンパン」を作ります。また、くだものにプラスして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なと思います。

○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。今回はハンバーグにはさむ具材を、デミグラスソースハンバーグか、照り焼きチキンのどちらか、あらかじめ選んでもらいます。果たしてどちらの方が人気でしょうか？

○23日「卒業・進級おめでとう献立」：昔から日本では、おめでたい「ハレの日」に赤いご飯(赤飯)を食べる習慣があります。今年度の給食最終日は、卒業と進級という新しい門出を祝う献立にしました。味わって食べてもらえると嬉しいです。

今月のまち☆ベジ
使用予定の町田産の食材は、ほうれん草、キャベツ、菜花です。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。



作ってみよう！給食のレシピ「ミラノ風カツレツ」

<p>〈材料4人分〉3～4年生の分量です</p> <ul style="list-style-type: none"> とり肉 4切れ(160g) 塩 0.8g(小さじ1/8強) こしょう 0.04g 酒 4g(小さじ1弱) 小麦粉 16g(大さじ1・1/2) 水 8g(小さじ1・1/2) パン粉 20g(大さじ6強) 揚げ油 適量 オリーブ油 4g(大さじ1) にんにく 0.8g(1/10かけ) 玉ねぎ 20g(1/10個) カットトマト 40g(大さじ3弱) 塩 1g(小さじ1/6) こしょう 0.04g 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> とり肉に塩、こしょう、酒で下味をつける。 みじん切りにした玉ねぎ、にんにくをオリーブ油でしんなりするまで炒める。 カットトマトを加え、塩、こしょうで味を調えたら、30分ほど煮込む。 ①を小麦粉と水をよく混ぜた液にくぐらせて、パン粉をまぶし、油で揚げる。(目安180℃10分) カツの上から③のトマトソースをかける。 <p>※ 2月にイタリアで開催されていた冬季オリンピックに合わせて提供した料理のレシピです。 ※ 給食ではとりも肉を使ってしっとりジュシーに仕上げました。 ※ トマトソースだけでもご飯がすすむ味でとても美味しいです。 ※ 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。</p>
---	---