



日 曜日	こんだて名	の み の ち	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)				
9 木	<b>【進級お祝い 献立】</b> 桜おこわ、魚の竜田揚げ、 青大豆とひじきのあえもの、 とうふのすまし汁	発酵乳 	ホキ、青大豆、 とり肉、とう ふ、油あげ	シヨア(ス トロベ リー)、ひ じき	もち米、米、でん ぷん、小麦粉、さ とう	油 桜の花、にんじ ん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅう り、しいたけ、はくさい、ねぎ	エネルギー 486 kcal 炭水化物 70.3 ㎎ タンパク質 23.0 ㎎ 食塩相当量 2.1 ㎎	
10 金	ごはん、さけふりかけ、あげ出し豆腐、 おひたし、とん汁	牛乳 	さけ、とうふ、 ふた肉、みそ、 油あげ	牛乳、じゃ こ	米、でんぷん、さ とう、こんにゃ く、じゃがいも	油 こまつな、にん じん	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、だいこん、ねぎ	エネルギー 601 kcal 炭水化物 69.8 ㎎ タンパク質 27.0 ㎎ 食塩相当量 2.8 ㎎	
13 月	<b>【1年生給食開始】</b> 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 ガー	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、オ レンジジュース	エネルギー 574 kcal 炭水化物 90.4 ㎎ タンパク質 17.6 ㎎ 食塩相当量 2.0 ㎎	
14 火	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 480 kcal 炭水化物 60.9 ㎎ タンパク質 27.2 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎	
15 水	パセリライス、チキンピーズ、 和風サラダ	牛乳 	とり肉、大豆	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、こま	にんじん、トマ ト缶、こまつな	玉ねぎ、しめじ、グリーンピー ズ、はくさい、もやし	エネルギー 659 kcal 炭水化物 71.8 ㎎ タンパク質 21.2 ㎎ 食塩相当量 2.0 ㎎
16 木	親子丼、野菜のレモンしょうゆあえ、みそ汁	牛乳 	とり肉、たま ご、とうふ、油 あげ、みそ	牛乳	米、麦、しらたき、 さとう、でんぷ ん	油 にんじん	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、 ねぎ、グリーンピース、キャベ ツ、レモン、えのきたけ	エネルギー 516 kcal 炭水化物 70.6 ㎎ タンパク質 26.3 ㎎ 食塩相当量 2.7 ㎎	
17 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 	ふた肉、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、絹ごし	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 617 kcal 炭水化物 62.1 ㎎ タンパク質 27.3 ㎎ 食塩相当量 3.3 ㎎	
20 月	山菜ごはん、千草焼き、 はりはりつけ、こじる	牛乳 	ふた肉、たま ご、大豆、みそ	牛乳、じゃ こ	米、さとう、こ んにゃく、さとい も	油 にんじん、さや いんげん、こま つな	ぜんまい、山菜ミックス、しい たけ、玉ねぎ、たけのこ、エリ ンギ、グリーンピース、切干大 根、きゅうり、コーン、だいこ ん	エネルギー 506 kcal 炭水化物 67.6 ㎎ タンパク質 25.4 ㎎ 食塩相当量 3.0 ㎎	
21 火	わかめグリーンピースごはん、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	油、こま	グリーンピース、 にんじん	ねぎ、玉ねぎ	エネルギー 537 kcal 炭水化物 78.2 ㎎ タンパク質 24.3 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎
22 水	ねぎチャーハン、棒ぎょうざ、 中華スープ、くだもの	牛乳 	ふた肉、とうふ	牛乳	米、でんぷん、 ぎょうざの皮、 小麦粉	油 にんじん、にら、 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、清見オレンジ	エネルギー 612 kcal 炭水化物 67.2 ㎎ タンパク質 17.5 ㎎ 食塩相当量 1.7 ㎎	
23 木	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	牛乳 	たまご、ハム、 ふた肉	牛乳、チー ズ	食パン、じゃが いも、さとう、マ カロコ	バター、油 にんじん、こま つな	コーン、玉ねぎ、セロリ、キャ ベツ	エネルギー 505 kcal 炭水化物 62.3 ㎎ タンパク質 23.0 ㎎ 食塩相当量 2.8 ㎎	
24 金	麦ごはん、魚のカレー焼き、 のり酢あえ、豆乳みそ汁	牛乳 	さば、ツナ、ふ た肉、豆乳、と うふ、みそ	牛乳、のり	米、麦、さとう、 じゃがいも	油 こまつな、にん じん	しょうが、もやし、コーン、か ぶ	エネルギー 509 kcal 炭水化物 68.2 ㎎ タンパク質 25.9 ㎎ 食塩相当量 1.9 ㎎	
27 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、ふた肉	牛乳、チー ズ	米、麦、じゃがい も	油、バター にんじん	しめじ、コーン、えだまめ、玉 ねぎ、キャベツ、カラマツダリ ン	エネルギー 530 kcal 炭水化物 74.0 ㎎ タンパク質 18.0 ㎎ 食塩相当量 1.9 ㎎	
28 火	ソイ丼、コールスローサラダ、春雨スープ	牛乳 	ふた肉、大豆 ミート	牛乳	米、さとう、小麦 粉、はるさめ、 んぷん	油 にら、にんじん、 こまつな	コーン、きゅうり、キャベツ、 たけのこ、もやし、ねぎ	エネルギー 566 kcal 炭水化物 73.2 ㎎ タンパク質 27.8 ㎎ 食塩相当量 2.5 ㎎	
30 木	ごはん、肉じゃがのうまに、 焼きししゃも、野菜の昆布あえ	牛乳 	ふた肉、こうや とうふ	牛乳、子持 ちししゃも	米、じゃがいも こんにゃく、さ とう	油 にんじん、さや いんげん	玉ねぎ、キャベツ、だいこん、 きゅうり	エネルギー 508 kcal 炭水化物 75.4 ㎎ タンパク質 24.3 ㎎ 食塩相当量 1.8 ㎎	

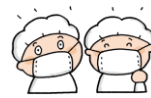
※都合により、献立を変更することがあります。  
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

＜4月の献立から＞

○9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。

○13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はです。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増えました。桜の花の塩漬、春キャベツ、たけのこ、ぜんまい、山菜、よもぎ、生グリーンピース、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くと、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「かきたま汁」

- 〈材料4人分〉
- 水 400g (2カップ)
  - だし昆布 0.8g
  - かつお節 8g
  - にんじん 40g (1/3本)
  - 玉ねぎ 100g (1/2個)
  - もやし 40g (1/5袋)
  - 絹豆腐 80g (1/4丁)
  - 天塩 4.2g (小さじ1弱)
  - 酒 4g (小さじ1弱)
  - しょうゆ 2g (小さじ1/3)
  - 片栗粉 8g (小さじ1弱)
  - たまご 100g (2個)
  - ねぎ 28g (1/4本)
  - わかめ(生) 6g

〈作り方〉

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。(だしは顆粒のものを使用すると簡単です)
- ② 沸かしただしに野菜を順に入れて煮る。 3月6日に提供しましたー
- ③ 調味料で調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ④ たまごを加えてかきたまにする。
- ⑤ 仕上げにねぎとわかめを加える。

※ 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。  
※ たまごのふわふわ具合と、とろみ加減がほどよくて、子どもたちに人気な汁物の一品です。

