



3月 献立表



2025年 3月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3	月	牛乳 きつねちらし 手巻きのり さばの塩焼き 菜の花のからしあえ すまし汁 ひな祭りメニュー	牛乳 油揚げ のり さば 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま てまり麴	れんこん にんじん いんげん 干し椎茸 菜の花 もやし しめじ ほうれん草	510 kcal 26.9 g 2.5 g
4	火	牛乳 ターメリックライスのホワイトソースがけ フライビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム 大豆	米 サラダ油 豆乳バター 薄力粉 かたくり粉 砂糖 米白絞油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれん草 ブロッコリー	580 kcal 22.3 g 1.8 g
5	水	牛乳 味噌ラーメン 白身魚の香味ソースがけ 即席漬け 果物（せとか）	牛乳 豚肉 みそ たら	ごま油 蒸し中華麺 かたくり粉 薄力粉 米白絞油 ごま 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし にら ねぎ 白菜 せとか	490 kcal 25.3 g 2.8 g
6	木	牛乳 麦入りごはん ひじきのふりかけ カレー肉じゃが 焼きししゃも ごまあえ	牛乳 ひじき 豚肉 ししゃも	米 むぎ サラダ油 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 もやし	518 kcal 20.8 g 2.2 g
7	金	牛乳 てりたま丼 わかめサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 鶏肉 たまご わかめ みそ 寒天 乳酸菌飲料	米 むぎ サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし もも(缶詰)	626 kcal 23.3 g 2.2 g
10	月	牛乳 焼き豚チャーハン 白菜のごま味噌スープ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 みそ 焼き豚 豆乳	米 サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんじん とうもろこし ねぎ グリンピース にんにく 干し椎茸 白菜 にら みかん バイন もも りんご (果物は缶詰)	522 kcal 18.1 g 2.3 g
11	火	牛乳 麦入りごはん マーボー豆腐 ししゃものごま焼き 華風漬け	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ししゃも	米 むぎ サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 にら ねぎ 大根 きゅうり	574 kcal 26.9 g 2.2 g
12	水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ れんこんとひじきのサラダ 果物（いちご）	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	ミルクパン 砂糖 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ れんこん いちご	520 kcal 21.3 g 1.6 g
13	木	牛乳 麦入りごはん ジャンボ餃子 もやしナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 むぎ ごま油 砂糖 かたくり粉 餃子の皮 薄力粉 米白絞油 ごま	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし 小松菜 にんじん	510 kcal 19.2 g 2.5 g
14	金	牛乳 麦入りごはん 鰯の西京焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 鶏肉	米 むぎ 砂糖 サラダ油 さといも こんにやく かたくり粉	切干大根 にんじん 干し椎茸 いんげん 大根 小松菜 ねぎ	535 kcal 25.5 g 2.6 g
17	月	ジョア（ストロベリー） きなこ揚げパン ポトフ ピクルス	ジョア きなこ 豚肉 うずら卵	ミルクパン 砂糖 米白絞油 サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり	542 kcal 21.7 g 1.6 g
18	火	牛乳 米粉のハヤシライス まめまめサラダ セレクトデザート	牛乳 豚肉	米 むぎ 砂糖 サラダ油 上新粉 セレクトデザート	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン果汁	デザート含まず 527 kcal 19.4 g 1.9 g
19	水	牛乳 赤飯 鶏のから揚げ おひたし 豚汁 卒業祝いメニュー	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 みそ	米 もち米 ごま かたくり粉 薄力粉 米白絞油 サラダ油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	591 kcal 26.1 g 2.2 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。

◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。

◎給食ではじめて食べる食材（特に果物やエビ等）がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。

◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。

<具体的な取組>・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。

・給食当番の健康管理を徹底しています。