



3月の給食献立予定表



2026年2月27日
町田市立南第一小学校

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
2月	牛乳 むぎ入りごはん・青のりふりかけ ぶどう豆 野菜のごま酢あえ とり肉とじゃがこんぶ煮	牛乳 のり かつお節 あおのり だいす とり肉 こんぶ	米 おおむぎ ごま さとう 米油 じゃがいも	りょくとうもやし にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん 糸こんにゃく	569kcal 24.4g 2g	魚るい
3火	【行事食 ひな祭り】 牛乳 黒米ちらしずし 魚のしょうが風味焼き 赤じそあえ 沢煮わん	牛乳 あぶらあげ のり あかうお ぶた肉 とうふ	米 黒米 さとう でんぷん	れんこん にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり だいこん	542kcal 27.7g 2.2g	ナッツ
4水	【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 揚げパン(さとう)※6年生はさとうときなこの2色揚 げパン 元気サラダ はるさめと肉だんごのスープ	牛乳 きなこ かつお節 こんぶ とり肉 ベーコン	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 さとう でんぷん はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい こまつな	541kcal 21.8g 2.5g	きのこ類
5木	牛乳 のらぼう菜めし ししゃもの南部焼き しらたきのピリから炒め 呉汁	牛乳 ししゃも ぶた肉 みそ あぶらあげ だいす	米 おおむぎ ごま油 さとう 米油 ごま じゃがいも	ゆかり のらぼう菜 しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ はくさい しらたき	592kcal 25.1g 2.1g	乳製品
6金	牛乳 えびピラフ チリコンカン チーズとたまごのふわふわスープ くだもの(りんご)	牛乳 とり肉 えび ぶた肉 きんときまめ ベーコン たまご チーズ	米油 米 じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ セロリ エリンギ りんご	563kcal 24.4g 1.8g	かいそう
9月	【6年生のリクエストメニュー】 牛乳 ごはん ジャンボぎょうざ 豆もやしのナムル わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	米 ごま油 でんぷん さとう ぎょうざの皮 こむぎこ 米油	にんにく しょうが キャベツ ねぎ いら だいすもやし にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ	603kcal 21.2g 1.7g	小魚
10火	牛乳 むぎ入りごはん・じゃこふりかけ わかめ入りおひたし とうふのチリソース煮 くだもの(デコポン)	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり わかめ ぶた肉 とうふ	米 おおむぎ ごま ごま油 米油 さとう でんぷん	キャベツ はくさい にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ デコポン	552kcal 23.5g 1.7g	まめ類

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
11 水	<small>とうほくおうえんこんだて ぶくしまけん きょうどりょうり</small> 【東北応援献立 福島県の郷土料理】 <small>ぎゅうにゅう ざっこく ちくさ や</small> 牛乳 雑穀ごはん 干草焼き ひきなおり こづゆ	牛乳 ぶた肉 たまご あびらあげ 干しほたて貝柱	米 あわ きび 赤米 米油 さとう でんぷん さといも 豆ふ	干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな 切干しいんこん にんじん だいこん きくらげ しらたき	560kcal 24.3g 2g	かいそう 
12 木	<small>ねんせい きゅうしょく</small> 【6年生のリクエストメニュー・セレクト給食】 <small>セレクトのみもの(ぶどうジュース・緑茶・ミルク・いちごシロ・ゾウ)</small> <small>りよくちや</small> スパゲッティ・ミートビーンズソース イタリアンド <small>てつく しらたま</small> レッシングサラダ 手作り白玉入りフルーツポンチ	乳飲料 ぶた肉 だいず とうふ	スパゲッティ 米油 さとう 米粉 白玉粉 上新粉	ぶどうジュース にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり りんご・黄桃・白桃・洋なし・パイ ン・なつみかん(缶づめ)	飲み物 ぬきの 栄養価 532kcal 17.6g 1.5g	魚るい 
13 金	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ターメリックライス <small>とうにゅう</small> マスとこまつなの豆乳クリームソース <small>こめこ</small> スパイシービーンズと米粉マカロニ はくさいスープ	牛乳 ます とうにゅう だいず ベーコン ぶた肉	米油 米 米粉 でんぷん 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな はくさい かぶ かぶ(葉)	568kcal 23.1g 2.1g	ナッツ 
16 月	<small>ねんせい</small> 【6年生のリクエストメニュー】 <small>ぎゅうにゅう や</small> 牛乳 ソース焼きそば <small>や</small> キャロットソースサラダ 焼きいも	牛乳 ぶた肉 あおのり	米油 中華めん さとう さつまいも	にんじん たまねぎ だいずもやし キャベツ こまつな きゅうり コーン	564kcal 18.7g 1.9g	魚るい 
17 火	<small>ぎゅうにゅう こめ</small> 牛乳 米このポークカレーライス ジュリエンヌスープ くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 ベーコン	米 米油 じゃがいも さとう 米粉 豆乳バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ エリンギ こまつな りんご	568kcal 18.2g 2.2g	乳製品 
18 水	<small>ぎゅうにゅう さかな こや</small> 牛乳 なのはなピラフ 魚のガーリックパン粉焼き <small>ようふう</small> シャキシヤキポテトサラダ 洋風たまごスープ	牛乳 とり肉 ぼうずぎんぼ チーズ ベーコン たまご	米油 米 さとう マヨネーズ風調味料 (たまご不使用) パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン 菜の花 にんにく きゅうり はくさい えのきたけ	573kcal 25.8g 2.1g	豆るい 
19 木	<small>そつぎょう しんきゅう いわ こんだて</small> 【卒業・進級お祝い献立】 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 せきはん とり肉のこうみ焼き <small>うめ じる</small> 梅あえ すまし汁 くだもの(いちご)	牛乳 あずき とり肉 みそ かつお粉 かまぼこ とうふ わかめ	もち米 米 ごま さとう	しょうが ねぎ にんにく はくさい りよくとうもやし こまつな にんじん ねり梅 たまねぎ えのきたけ いちご	572kcal 25.2g 2g	小魚 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。