

日曜日	主食	牛乳	おかず	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	1初年 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食メモ
2月	いか天どん		さつまめサラダ こじる くだもの(いちご)	★牛乳 とり肉 いか みそ 大豆	精白米 おしむぎ たくり粉 油 さとう さつまいも	しょうが,にんじん,レモン,だい こん,ねぎ,ごぼう,こまつな, いちご	555 kcal 22.7 g 17.0 g 2.5 g	【旬の食材】 なのはな 春キャベツ さわら きよみオレソジ いちご
3火	ちらしずし ひなまつり献立		きりたんぼじる 和風グラタン	★牛乳 ★生あげ ★油あげ ぶた肉 とり肉 みそ ★チーズ	精白米 油 さとう きりたんぼ 花麩	干し椎茸,にんじん,かんぴょ う,れんこん,だいこん,ごぼう, ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,た まねぎ,赤ピーマン,マッシュ	618 kcal 24.1 g 20.2 g 2.6 g	□3日 【ひなまつり献立】 3月3日は「桃の節句」の日で す。 「ももの節句(ひなまつり)」 はひな人形を飾り、ちらしずしや お吸い物を食べ、女の子の健やか な成長を願います。 給食ではちらしずしを作ります。 かんぴょうやれんこんを給食 風に煮てご飯に混ぜます。
4水	ハニーレモントースト		春キャベツのホワイトシチュー ポテトのバリバリサラダ	★牛乳 ベーコン	★食パン さとう ★バター 小麦 はちみつ 油 じゃがいも	レモン,こまつな,にんじん,た まねぎ,マッシュルーム,キャ ベツ,きゅうり,とうもろこし	597 kcal 17.9 g 29.6 g 3.2 g	□6日 【魚の日献立】 7日は「魚の日」です。これに 先駆けて「しらす」と「メルルー サ」という魚を使った献立にしま した。
5木	わかごはん		肉じゃが 青のりピーズ 野菜のレモンじょうゆ	★牛乳 ぶた肉 大豆 あおのり	精白米 かたくり粉 つきごんにゃく じゃがいも さとう 油	たまねぎ,にんじん,さやいん げん,きゅうり,キャベツ,レモ ン	634 kcal 24.7 g 19.8 g 2.4 g	□9日【雑穀の日】 十六穀ごはんを作ります。
6金	高菜とじゃこのチャーハン 魚の日献立		白身魚のマヨネーズやき 米粉のワンタンスープ	★牛乳 ぶた肉 けずり粉 ★しらす干し メルルーサ	精白米 押麦 マヨネーズ(卵不使用) パン粉 油 ウェーブワンタンの皮	しょうが,にんじん,ねぎ,たか な漬,ハセリ,たまねぎ,★もやし, し,なら,チンゲンツアイ	532 kcal 23.3 g 16.6 g 2.4 g	□11日【3.11を忘れない】 東日本大震災発生から15年が 経ちました。 この日の給食は備蓄食品やよく 炊き出しに提供される料理、保存 のきく食材を使用した献立にしま した。 つくし野小では、備蓄食品の他 に給食室でも米や炊き込みわかめ の素を備蓄しています。
9月	十六穀ごはん 雑穀の日		とんじる いかの香味やき ばい肉和え	★牛乳 ★豆腐 十六穀米 いか ★油あげ	精白米 十六穀米 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ね ぎ,しょうが,にんにく,はくさい, い,か,ふ,ねり梅	544 kcal 24.4 g 15.5 g 2.8 g	□16日【進級・卒業祝い献立】 進級と卒業祝いにお赤飯を炊き ます。
10火	いちごロール(乳卵不使用)		フライドチキン ぶた肉と野菜のみそスープ くだもの(りんご)	★牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	いちごロール 油 かたくり粉 小麦 じゃがいも	だいこん,にんじん,ぶなしめ じ,こまつな,ねぎ,★りんご	582 kcal 26.3 g 24.4 g 2.5 g	□17日・18日 【6年生お別れ給食】 6年生は該当の日にランチルーム で会食を行います。
11水	わかめごはん 3.11を忘れない		町田すいとん 切干大根のあえもの ごぼうと高野豆腐の甘辛あげ	★牛乳 みそ 炊き込みわかめ ぶた肉 ★油あげ ★凍り豆腐	精白米 さとう 中力粉 油 板こんにゃく かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,切干 しだいこん,キャベツ,ごぼう, にんにく,しょうが	611 kcal 20.1 g 19.4 g 2.5 g	□19日【おたのしみデザート】
12木	豚キムチどん 町田産キムチ使用		小松菜と春雨のナムル 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 ちくわ ちくわ ★たまご	精白米 押麦 油 さとう 緑豆はるさめ かたくり粉	にんにく,ねぎ,なら,はくさい (キムチ,★もやし,にんじん,こ まつな,にんにく,とうもろこ し,葉ねぎ)	552 kcal 23.3 g 18.8 g 2.5 g	□19日【おたのしみデザート】
13金	カラフルピラフ		クラムチャウダー ゆずこしょうドレッシング くだもの(せとか)	牛乳 ベーコン ウィンナー あさり とり肉	精白米 油 じゃがいも さとう はちみつ	グリーンピース,たまねぎ,赤 ピーマン,にんじん,とうもろ こし,はくさい,かぶ,ゆず	580 kcal 19.7 g 22.4 g 2.3 g	□19日【おたのしみデザート】
16月	お赤飯 進級・卒業祝い献立		魚の塩こうじやき もやしとコーンのおひたし さわにわん	★ます ぶた肉 ★油あげ	もち米	こまつな,はくさい,とうもろ こし,★もやし,だいこん,にん じん,干し椎茸,ねぎ	534 kcal 29.7 g 16.1 g 1.9 g	□19日【おたのしみデザート】
17火	みそラーメン お別れ給食 6年1組		ジャンボきょうざの甘酢あんかけ コーンとマカロニサラダ	★牛乳 ぶた肉 みそ	蒸し中華めん 油 かたくり粉 さとう 餃子の皮 マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	しょうが,にんにく,にんじん, とうもろこし,★もやし,キャ ベツ,ねぎ,こまつな,きくらげ, にんにく,なら,きゅうり	558 kcal 21.4 g 29.0 g 3.1 g	□19日【おたのしみデザート】
18水	おぼろとう お別れ給食 6年2組		大学芋 青菜のおひたし	★牛乳 みそ さきさみのり ぶた肉 ★油あげ	ほうとう 油 さつまいも さとう 水あめ	にんじん,ごぼう,だいこん,西 洋かぼちゃ,はくさい,ねぎ,こ まつな,えのきたけ	656 kcal 20.2 g 22.5 g 4.0 g	□19日【おたのしみデザート】
19木	ホークカレーライス◎ お楽しみデザート		ジョアプレーン 春キャベツのサラダ おたのしみデザート	★ジョア ぶた肉	精白米 油 押麦 小麦 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,キャベツ, こまつな,とうもろこし	649 kcal 18.4 g 15.2 g 2.8 g	□19日【おたのしみデザート】

※アレルギー食品には記号を表示しています

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食ではアレルギー対応を行っています。2026年度の対応については、医師に記入していただく「学校生活管理指導表」をもとに、アレルギー面談をしていきます。給食でのアレルギー対応に変更がある場合にはご連絡ください。

▽3月17日(6年1組)、18日(6年2組)はランチルームでお別れ給食を行います。上記の献立(量を調整して)、とりのてりやき、シュワシュワボンチが追加となります。

SDGs

この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあ
ります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？

野菜の皮や
芯も使った

水はそのつど
止めた

食事づくり
を分担した

給食を残さず
食べた

マイバッグを
持っていった

食料不足を
学んだ

ごみは分別
して捨てた

肌線をゼロに

ジェンダー平等を実現しよう

安全な水とトイレを世界中に

つくる責任、つかう責任

海の豊かさを守ろう

春休み中 生活リズム 大切な

夏休みだ!!

夜ふかし

朝寝ぼろ 朝食抜き

早起きの朝

散歩はまだ 寝てるの?

早起きした

おはようございます

おはようございます

意識しよう! 春休みの生活習慣

1日3食をしっかり食べる

適度な運動をする

早起き早寝をする

手洗い・うがいをする