



の給食こんだて

2026年4月6日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士 大屋 もも

家庭数

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人ばく質 脂質 食塩相当量
8水	ソースやきそば 2年生から6年生 給食開始	○	ストロベリーケーキ やさいのレモンじょうゆ	★牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん、油、さとう、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青 ピーマン、りょうとうもやし、いち ごきゅうり、レモン	585 kcal 19.0 g 23.1 g 2.2 g
9木	えびピラフ	○	ちょうちよの「夕サガ」 むぎいりやさいスープ くだもの（きよみ）	★牛乳 ベーコン えび ツナ	油、精白米、ファルファー レ、マヨネーズ（卵不使用） 、さとう、おおむぎ	にんにく、にんじん、玉葱、エリン ギ、きゅうり、キャベツ、とうもろ こし、セロリー、きよみオレンジ	543 kcal 17.7 g 20.2 g 2.4 g
10金	アスパラピラフ 1年生給食開始	○	ホワイトシチュー（豆乳） きゅうりと根菜のピクルス	★牛乳 ベーコン ぶた肉 調製豆乳	精白米、油、じゃがいも、薄 力粉、さとう	玉葱、にんじん、アスパラガス、と うもろこし、マッシュルーム、きゅ うり、だいこん	551 kcal 18.7 g 21.7 g 2.2 g
13月	ジュガードースト	○	チキンピーズ ポテト入りナムル	★牛乳 とり肉 大豆	★食パン30g（乳使 用）、★有塩バター、さと う、油、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、りょうと うもやし	527 kcal 21.8 g 21.8 g 2.6 g
14火	さくらいりゆかりごはん 春を感じる献立	○	くたくさんあつやきたまご きんぴらごぼう わかたけじる	★牛乳★たまご とり肉、さつま揚 げ、わかめ、油揚げ	精白米、さとう、油、つぎこ んにやく	桜塩漬け、にんじん、ねぎ、ごぼう、 たけのこ、菜の花	524 kcal 21.0 g 18.9 g 2.1 g
15水	チキンカレーライス	○	きになる野菜（赤ぶどう&トマト） てづくりふくじんづけ サイターゼリー	とり肉 寒天	精白米、おおむぎ、油、じゃ がいも、小麦粉、はちみつ、 さとう	しょうが、にんにく、玉葱、セロ リー、にんじん、グリーンピース、 きゅうり、だいこん、れんこん、し もん、みかん	541 kcal 11.8 g 12.1 g 2.5 g
16木	えだまめいりごはん	○	とんじる ポテトのバリバリサラダ くだもの（みしょうかん）	★牛乳、ちりめん じゃこ、ぶた肉、み そ、油揚げ、絹ごし 豆腐	精白米、油、こんにやく、 じゃがいも、さとう	むきえだまめ、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅう り、とうもろこし、美生柑	521 kcal 21.5 g 17.6 g 2.3 g
17金	パンネのミートソース	○	キャラメルポテト さっぱりサラダ	★牛乳 ベーコン ぶた肉	パンネ、油、さとう、さつま いも、油、★有塩バター	にんじん、玉葱、にんにく、しょう が、セロリー、マッシュルーム、だ いこん、キャベツ、レモン	642 kcal 21.5 g 19.6 g 2.5 g
20月	チキンライス	○	フレンチサラダ トマトとパスタのスープ	★牛乳 とり肉 ベーコン ウィンナー	精白米、油、さとう、ファル ファーレ	玉葱、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、みかん、と うもろこし、カットトマト、こまつな	530 kcal 18.4 g 18.1 g 2.5 g
21火	ごはん なめたけ	○	とりにくのみそだれ あますあえ よしのじる	★牛乳 とり肉 みそ 白焼きちくわ	精白米、さとう、★白いり ごま、干しうどん	えのきたけ、しょうが、ねぎ、り ょうとうもやし、キャベツ、きゅう り、にんじん、赤ピーマン、だいこ ん、こまつな	545 kcal 23.9 g 14.7 g 2.4 g
22水	ピーズチーズドック	○	ジョアブレン ひよこまめのスープ だらのわふうマリネ	★ジョア、とり肉、 大豆、★チーズ、 ベーコンひよこま め、たら	★コッパン30g（乳 使用）、油、さとう、薄力 粉、じゃがいも、かたくり 粉	玉葱、にんじん、キャベツ、とうも ろこし	568 kcal 27.2 g 18.5 g 3.5 g
23木	ブルコギどん	○	にくだんごのスープ くだもの（デコボン）	★牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	米、おおむぎ、油、さとう、 かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 りょうとうもやし、にんじん、に ら、ねぎ、ぶなしめじ、はくさい、こ まつな、デコボン	522 kcal 25.7 g 14.9 g 2.3 g
24金	にくうどん わかさだんご	○	わふうサラダ	★牛乳 ぶた肉 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉（大豆）	冷凍うどん、白玉粉、上新 粉、さとう、油	にんじん、玉葱、ねぎ、よもぎ、キャ ベツ、きゅうり、だいこん	542 kcal 22.7 g 19.3 g 1.9 g
27月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに ひじきいりごまあえ さかなのフライ	★牛乳 ぶた肉 干ひじき ホキ	精白米、じゃがいも、さと う、油、かたくり粉、★白 いりごま、薄力粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピー ス、こまつな、キャベツ	655 kcal 26.0 g 22.4 g 2.3 g
28火	わかめごはん α化米（備蓄米）	○	しんじゆむし（もち米の焼売） ボンずあえ なめこのあかだし	★牛乳 わかめ ぶた肉 木綿豆腐	α化米、油、かたくり粉、も ち米	しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、に んじん、はくさい、ゆず、だいこん、 なめこ	590 kcal 23.8 g 17.4 g 2.3 g
30木	ぶたすぎどん	○	ヤキヤキポテのロール-サラダ わかめスープ	★牛乳、ぶた肉、焼 き豆腐、わかめ、木 綿豆腐	精白米、油、しらたき、仙 慈、さとう、じゃがいも、マ ヨネーズ（卵不使用）、か たくり粉	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、 キャベツ、とうもろこし	601 kcal 23.4 g 21.1 g 1.8 g

給食に使用する季節の食材

- なのはな（14日）
- さくら塩漬け（14日）
- たけのこ（14日）
- よもぎ（24日）
- キャベツ
- じゃがいも
- たまねぎ
- 美生柑（16日）
- 清美オレンジ（9日）

保護者の方へ

- ★アレルギー食材には記号を表示しています。
- ★行事や食料量の都合により、使用食材等、献立の内容を変更することがございます。
- ★食材アレルギー対応を行っております。対応等につきましては今月の給食だよりをご確認ください。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。