

3月のこんだて 町田市立小川小学校

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
3月	ちらしずし 	○	金目鯛のうま塩焼き 沢煮椀 せとか	牛乳,油揚げ ぎんめだいの,ぶた肉	米,さとう,ごま	干しいたけ かんぴょう,にんじん れんこん,さやえんどう だいこん,ねぎ,せとか	567 kcal 26.3 g 19.0 g 2.4 g	給食目標 「一年間を反省 しよう」
4火	ご飯	○	肉じゃが わかめと大根のサラダ 小あじの唐揚げ	牛乳,ぶた肉,わかめ 小あじ	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく さとう,ごま,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ さやいんげん,キャベツ もやし,だいこん	564 kcal 23.3 g 16.2 g 1.7 g	6年生のリクエスト給食のアンケートの中で思っている給食のコメントを紹介し ます。
5水	きなご揚げパン★ 	○	玉ねぎドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ せとか	牛乳,きなこ,ぶた肉	ミルクパン,・さとう 米サラダ油,かたくり粉 ごま油,はるさめ	キャベツ,にんじん だいこん,玉ねぎ 干しいたけ,ねぎ しょうが,はくさい もやし,こまつな,せとか	581 kcal 24.1 g 26.0 g 2.5 g	【きなご揚げパン】 ★1年生のときに初めて話した話題だったからとても嬉しい思い出。 ★きな粉がたたくさんかかっているから美味しいから。
6木	ご飯	○	さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 きりたんぽ汁	牛乳,さわら,ひじき 油揚げ,大豆,とり肉 ちくわ	米,さとう,米サラダ油 きりたんぽ	しょうが,にんじん れんこん,しめじ,ごぼう まいたけ,だいこん,ねぎ	551 kcal 26.6 g 17.1 g 2.5 g	★じゃんけんして争奪戦をしたから。
7金	ご飯	○	マーボー豆腐 バリバリれんこんサラダ★ いちご 	牛乳,ぶた肉,みそ 絹ごし豆腐	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが ねぎ,にんじん,たけのこ 干しいたけ,にら キャベツ,きゅうり とうもろこし,れんこん いちご	563 kcal 22.7 g 20.8 g 2.2 g	【バリバリ れんこんサラダ】 ★1年生のとき食 べて、美味し すぎて、栄養士 さんにレシピを 教えてもらった 思い出がある から。 ★1年生からの思 い出のメニュー だから。
10月	ご飯	○	洋風卵焼き 白菜の塩昆布あえ みそ汁	牛乳,たまご,ハム ウィンナー,チーズ 塩昆布,油揚げ,みそ	米,さとう, サラダ油,じゃがいも	とうもろこし,ピーマン パプリカ,はくさい にんじん,しめじ,玉ねぎ ねぎ	528 kcal 22.1 g 18.3 g 2.2 g	
11火	ピビンバ	○	中華風コーンスープ はるみ	牛乳,ぶた肉,油揚げ とり肉,たまご	米,ごま油,さとう ごま,米サラダ油 かたくり粉	にんにく,しょうが ぜんまい,こまつな もやし,にんじん,玉ねぎ クリームコーン,はるみ とうもろこし,ねぎ	532 kcal 22.6 g 20.0 g 2.2 g	【麻婆豆腐】 理由は苦手なし ただ食べられ るようになって そこから大好き になったから です。
12水	焼き豚入りねぎラーメン	○	ごま和え 安倍川さつま せとか	牛乳,ぶた肉 焼き豚,きなこ	冷凍ラーメン 米サラダ油,ごま油,ごま さとう,グラニュー糖 さつまいも	しょうが,にんにく にんじん,もやし キャベツ,ねぎ,にら こまつな,せとか	526 kcal 20.3 g 18.6 g 2.5 g	
13木	ご飯	○	さけのあけほの焼き 即席漬 白菜のほかほか汁	牛乳,さけ,とり肉 絹ごし豆腐	米,マヨネーズ卵不使用 ごま,かたくり粉	にんじん,キャベツ しょうが,はくさい えのき,ねぎ	528 kcal 26.2 g 19.8 g 1.9 g	
14金	から揚げチキンピラフ	○	バジルドレッシングサラダ 桜パスタいりスープ 	牛乳,とり肉,ベーコン	米,かたくり粉,小麦粉 米サラダ油,さとう 桜パスタ	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース,キャベツ れんこん,とうもろこし セロリー	547 kcal 18.1 g 21.3 g 2.3 g	【元気サラダ】 1年生の時元気サ ラダをたべて、 「美味しい！」 と思い6年生まで ずっと好きだっ た。
17月	和風スパゲッティ	○	フレンチサラダ ゼッポリーニ	牛乳,ぶた肉 いか,ぎざみのり あおのり	オリーブ油,さとう ごま油,スパゲッティ 米サラダ油,強力粉 小麦粉	にんじん,玉ねぎ エリンギ,しめじ ほうれんそう,キャベツ とうもろこし レモン果汁	575 kcal 24.9 g 20.1 g 2.3 g	【いちご】 いちご美味しい から、たくさん 出してほしい。
18火	さんまご飯★ 	○	わさび和え もち入りスープ いちご	牛乳,さんま,かつお節 とり肉,絹ごし豆腐	米,かたくり粉,小麦粉 米サラダ油,さとう ごま,ごま油,こんにゃく 星形トッポギ	しょうが,もやし こまつな,だいこん にんじん,ねぎ,いちご	642 kcal 22.0 g 25.3 g 2.0 g	
19水	ご飯 米粉のチキンカレー★	○	元気サラダ★ お楽しみデザート★	牛乳,とり肉 刻み昆布,かつお節 デザート	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ きゅうり,とうもろこし	692 kcal 20.7 g 15.9 g 1.9 g	★のついている料理は6年生のリクエスト給食です。

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。