



3月 こんだてひょう

2025年 3月

町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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 タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとロメモ
3日 (月)	きつねちらし ししゃものゴマ焼き そうめん汁 果物(いちご)	牛乳	牛乳 油揚げ 子持ちししゃも 鶏肉 かまぼこ	精白米 上白糖 三温糖 サラダ油 白ごま そうめん	にんじん れんこん 干し椎茸 さやえんどう えのきたけ ねぎ いちご	526 kcal 21.8 g 19.2 g 2.2 g	【ひなまつり献立】 すし飯に油揚げ等を煮た具を 混ぜ、ちらし寿司のようにし ていただきます。ししゃもは リクエスト献立です
4日 (火)	いちごロールパン フライドポテト ミネストローネ	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	いちごロールパン じゃがいも 米白絞油 オリーブ油 マカロニ 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ かぶ かぶ葉 キャベツ ぶなしめじ トマト缶	666 kcal 21.6 g 27.9 g 2.1 g	【リクエスト】 フライドポテトは人気のリク エスト献立です。春のいちご の風味のパンと一緒にいた だきます
5日 (水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ きのことソース キャベツとコーンのサラダ 白菜のスープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	精白米 麦 パン粉 上白糖 サラダ油 三温糖	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム水煮 にんじん キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい パセリ	571 kcal 22.7 g 20.3 g 2.1 g	給食のハンバーグはとても人 気があります。豆腐をたくさ ん使いヘルシーに仕上げてい ます
6日 (木)	キムたくごはん たまご焼き 野菜のきのこあえ 田舎汁	牛乳	牛乳 豚肉 たまご かつお糸削り 豚肉 油揚げ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油	しょうが にんじん はくさい 大根たくあん漬 白菜キムチ漬 もやし こまつな ぶなしめじ えのきたけ 大根 ねぎ	549 kcal 24.3 g 21.4 g 2.5 g	日本の味めぐり【リクエス ト】 長野県発祥と言われているキ ムタクごはんをいただきます す。キムチの白菜は町田産を 使います
7日 (金)	ソース焼きそば マセドアンサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉	サラダ油 蒸し中華めん 米白絞油 じゃがいも 上白糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり 冷凍コーン 洋ナシ缶 白桃缶 黄桃缶 りんご缶 バイン缶 みかん缶	563 kcal 17.6 g 23.2 g 2.2 g	【リクエスト】 今年度最後のソース焼きそば です。給食ならではの味わ いで、リクエストが多かったメ ニューです
10日 (月)	ごはん いかのしょうが焼き わかめのにんにく炒め 豚汁	牛乳	牛乳 いか ベーコン わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく えのきたけ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	519 kcal 28.0 g 15.5 g 2.5 g	【リクエスト】 わかめのにんにく炒めは6年 生からリクエストがありまし た。最高のご飯のお供です
11日 (火)	きなこあげパン 海藻サラダ 肉だんごのスープ	牛乳	牛乳 きな粉 海藻ミックス 豚肉 米みそ	コッペパン(卵乳不使用) 米白絞油 グラニュー糖 上白糖 三温糖 ごま油 でんぷん 緑豆はるさめ	にんじん 大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	603 kcal 22.3 g 24.8 g 2.8 g	【リクエスト】 大人気のきなこあげパンで す。給食室の大きな油釜でパ ンを揚げてつくります
12日 (水)	麦ごはん ポテト入りナムル カレーマーボー豆腐 町田のゆずはちみつゼリー★	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま でんぷん	もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 にら ねぎ	633 kcal 24.3 g 19.9 g 2.4 g	【リクエスト】 人気おかずの殿堂入り、ポテ ト入りナムルです。油で揚げ た千切りポテトの食感がナム ルとの相性抜群です
13日 (木)	ごはん さばのみそ煮 れんこん入り和サラダ きのこの沢煮椀	牛乳	牛乳 さば 米みそ 豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 サラダ油	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり れんこん 大根 えのきたけ ぶなしめじ 干し椎茸	584 kcal 26.9 g 20.0 g 2.6 g	【リクエスト】 さばのみそ煮は数件のリク エストがありました。給食室の オープンで煮た「さば」はや わらかくごはんに合います
14日 (金)	ごはん ジャンボ餃子甘酢あん きゅうりの華風づけ わかめスープ	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん 小麦粉 白ごま 餃子の皮 米白絞油 サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし きゅうり にんじん だいこん 玉ねぎ	620 kcal 21.0 g 20.5 g 2.7 g	【リクエスト】 大人気のジャンボ餃子です。 学校給食でしか味わう事の 出来ない一品です
17日 (月)	コーンみそつけラーメン 揚げごぼうのサラダ プロセスチーズ★	牛乳	牛乳 豚肉 米みそ プロセスチーズ	蒸し中華めん ごま油 白ごま 米白絞油 サラダ油 三温糖 白ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 冷凍コーン ねぎ きゅうり ごぼう	563 kcal 23.6 g 26.0 g 2.8 g	【リクエスト】 今年度は「みそつけラメ ン」のリクエストが多数あり ました。スープは飲み干せる 味で調べています
18日 (火)	わかめごはん 鶏のから揚げ 和風サラダ 根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 豆腐 米みそ	精白米 三温糖 ごま油 でんぷん 米白絞油 サラダ油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 大根 キャベツ きゅうり ねぎ	574 kcal 23.3 g 19.9 g 2.7 g	【リクエスト】 「わかめごはん」と「からあ げ」のリクエストがありまし た。お楽しみに…
19日 (水)	お祝いおこわ 鮭の塩焼き いそかあえ すまし汁 お楽しみデザート★	牛乳	焼き豚 銀鮭 もみのり かまぼこ 豆腐 わかめ アイスクリーム	精白米 もち米 ごま油 三温糖	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 冷凍コーン ねぎ ほうれんそう もやし ぶなしめじ	622 kcal 23.5 g 16.5 g 2.5 g	【卒業進級おめでとう給食】 今年度最後の給食です。6年 生の卒業をお祝いしておこ わをいただきます。デザートは 一番人気のアイスです♥

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。

★印は個包装です。

《おしらせ》

★給食費の調整を3月の給食で行います。

献立が変更することがございます。その際はメール等でお知らせいたします。

食物アレルギーの申し出のあるご家庭へは個別に連絡いたします。

★お楽しみデザートのアイスは、乳・卵を使用したものです。気になる方はお知らせください。

ご不明な点などございましたらご連絡ください。

