

3月 こんだてひょう

東京都町田市立鶴間小学校 2025年2月27日

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	ひとくち一口メモ			
3月	ちらし寿司	牛乳	黒むつ西京焼き かき菜のおひたし すまし汁	油揚げ、黒むつ西京みそ、白みそ、とり肉、豆腐	米、上白糖、砂糖	ごま	52.3 kcal 24.2 g 17.5 g 2.8 g	3日 ひなまつり献立 3月3日ひなまつりの行事食です。もともとは女の子のための行事ですが、鶴間小では子供たちみんなの健やかな成長を願ってちらし寿司を作ります。			
4火	だし香るチャーシュー麺	牛乳	大学芋 ツナサラダ	焼き豚、ツナ	蒸し中華めん、さつまいも、砂糖、水あめ	油、ごま油、ごま	448 kcal 17.4 g 18.2 g 2.5 g	給食委員会で献立総選挙を実施しました。1位に輝いた 6年2組 の献立は給食最終日に登場します。1位以外のクラスメニューも取り入れます。			
5水	ごはん	牛乳	ポテトのみそバター煮 ごま和え 果物(甘夏 1/6)	豚肉、白みそ	米、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま	512 kcal 18.2 g 13.8 g 1.5 g				
6木	ピビンバ	牛乳	シュガービーンズ トック入りキムチスープ	豚肉、油揚げ、大豆、豚肉	米、砂糖、上白糖、トック	油、ごま油、ごま	568 kcal 24.4 g 18.5 g 2.5 g	献立総選挙 今年度も実施しました! 給食委員会で献立総選挙を実施しました。1位に輝いた 6年2組 の献立は給食最終日に登場します。1位以外のクラスのメニューも取り入れます。			
7金		牛乳	マーボー丼 バリバリサラダ まちだのゆずゼリー	豚肉、赤みそ、豆腐	米、砂糖、でんぷん、しゅうまいの皮、ゼリー	油、ごま油	589 kcal 20.2 g 18.3 g 2.1 g				
10月	ごはん	牛乳	鮭の塩焼焼き 根菜のきんぴら 沢煮椀	ぎんざけ、豚肉、油揚げ	米、つきこんにゃく、砂糖	油、ごま、ごま油	551 kcal 26.0 g 18.9 g 2.4 g	4日 5年2組 だし香るチャーシュー麺			
11火	柏パン	牛乳	タンドリーチキン ポイルキャベツ ポトフ	鶏肉、豚肉、ベーコン、ウィンナー	牛乳、ヨーグルト	ミルクパン、じゃがいも	606 kcal 30.1 g 25.1 g 2.0 g				
12水	玄米入りわかめごはん	牛乳	豆腐のうま煮(うすら入り) こんにゃくサラダ	豚肉、豆腐、うすら卵	米、玄米、砂糖、でんぷん、こんにゃく、上白糖	ごま油、油、ごま	531 kcal 21.6 g 18.6 g 2.6 g	7日 5年3組 バリバリサラダ			
13木	カレーライス みかんゼリー	牛乳	手作り福神漬け	豚肉	米、砂糖、じゃがいも、薄力粉	油、バター	617 kcal 21.6 g 20.2 g 2.3 g				
14金	チキンピラフ	ジュア	ジュア(ストロベリー) 青のり粉ふきいも ABCパスタスープ 型抜きチーズ	鶏肉、ベーコン、豚肉	ジュア(ストロベリー)、青のり、型抜きチーズ	米、じゃがいも、マカロニ	バター、油、オリーブ油	人參、ピーマン、小松菜	玉ねぎ、コーン、キャベツ、セロリ	515 kcal 21.1 g 12.1 g 2.8 g	12日 6年1組 こんにゃくサラダ
17月	ごはん	牛乳	肉じゃが 焼きししゃも 梅じょうゆ和え	豚肉	牛乳、ししゃも	米、つきこんにゃく、じゃがいも、砂糖	油	人參、さやいんげん、小松菜	玉ねぎ、もやし、梅干	532 kcal 21.3 g 14.8 g 1.7 g	
18火	きなこ揚げパン	ジュア	ジュア(ブルーベリー) コールスロー ミネストローネ	きな粉(大豆)、ベーコン、豚肉	乳酸菌飲料	ミルクパン、上白糖、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、オリーブ	人參、トマト	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ、たまねぎ	559 kcal 20.9 g 11.0 g 1.6 g	14日 6年1組 ABCパスタスープ
19水	ごはん	牛乳	ジャンボ餃子の甘酢あん 華風漬け 白菜スープ	豚肉	牛乳	米、砂糖、でんぷん、ぎょうざの皮、薄力粉	ごま油、油、ごま	にら、人參、小ねぎ	こんにゃく、しょうが、干し椎茸スライス、キャベツ、長ねぎ、大根、きゅうり、玉ねぎ、もやし、白菜、たけのこ	566 kcal 19.2 g 19.5 g 2.4 g	
21金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	ごぼうチップス 白玉ポンチ	豚肉	牛乳、バルメサンチース	スパゲッティ、砂糖、薄力粉、でんぷん、冷凍白玉、上白糖	油、オリーブ油、バター	にんじん根、トマト、パセリ	こんにゃく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、ごぼう、みかん缶詰、パイナップル、りんご缶詰、レモン果汁	695 kcal 22.0 g 22.0 g 1.8 g	18日 6年3組 ジュア(ブルーベリー)

*献立は、学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。

給食目標 1年間の給食の反省をしよう
栄養目標 とりすぎに注意、塩・砂糖
とりすぎると、色々な病気のもとになる

こんだて そうせんきょ いかがや
献立総選挙で1位に輝いた
こんだて どうじょう
献立が登場します!!

6年2組が考えた献立

- 牛乳
- スパゲッティ・ミートソース
- ごぼうチップス
- 白玉ポンチ

学校給食用食材の産地 (1/30~2/26)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり	群馬	もやし	栃木	セロリ	静岡
白菜	群馬	れんこん	茨城	じゃがいも	北海道
キャベツ	愛知	人參	茨城・千葉・鹿児島	にんにく	青森
大根	神奈川	小松菜	東京	にら	茨城
長ねぎ	群馬	しょうが	高知	えのき	長野
玉ねぎ	北海道	ブロッコリー	愛知	なめこ	長野
さやえんどう	静岡	ピーマン	宮崎	マッシュルーム	千葉
葉の花	千葉	万能ねぎ	福岡	みず菜	埼玉
りんご	岩手	ネーブル	広島		
肉					
とり肉	岩手	飲用牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川	(タカナシ乳業(集乳エリア))	神奈川	卵	卵
			千葉		
			千葉		
国産米	埼玉・佐賀・新潟・茨城				
さば	ノルウェー	さくら	韓国	ししゃも	ノルウェー・アイスランド・カナダ
いわし	長崎	ホッケ	ロシア・アメリカ		

※学校給食では、食品衛生法に基づき出荷制限されていない安全な食材を使用しております。なお、食材につきましては使用当日に市場より調達しますので、その日の入荷状況により食材の産地が異なります。このため、産地は前月の実績を掲載いたします。



6年2組の給食委員が考えた献立が
全校級の投票で35.6%を獲得し
見事に1位に輝きました。
今年度の給食の最終日に
登場するので、
楽しみにしてください!

