



こんだてひょう



東京都町田市立鶴間小学校

2025年4月4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			
10木	桜おこわ		さわらの西京焼き かきなからし和え 沢煮椀	さわら西京みそ、 白みそ、豚肉、油揚 げ	牛乳	もち米、米、砂糖 ごま油	人参、かきな 桜塩漬、キャベツ、干し 椎茸スライス、えのきた け、だいこん、長ねぎ	516 kcal 23.2 g 15.9 g 2.3 g	10日 給食開始 鶴間小学校の給食 は、7人の調理員で 作ります。毎月の献 立は、栄養士が立て ます。給食室全員で 協力し、安全安心で おいしい給食を提供 できるようにがんば りますので、1年間 どうぞよろしくお願 いいたします。		
11金	カレーライス(トマト入り) ぶどうゼリー		フレンチサラダ	豚肉	牛乳	米、砂糖、じゃがい も、薄力粉	油、バター	人参、トマト	にんにく、しょうが、セロ リ、玉ねぎ、りんご、キャ ベツ、きゅうり、コーン	609 kcal 19.1 g 19.6 g 2.4 g	
14月	ハンズパン		照り焼き弁当(ガー ー 鶏の照り焼き ポイルキャベツ 春野菜のポトフ)	鶏肉、豚肉、ベー コン、ウィンナー	牛乳	丸パン、砂糖、じゃ がいも		人参	にんにく、しょうが、キャ ベツ、セロリ、玉ねぎ	501 kcal 27.1 g 22.7 g 1.9 g	
15火	ごはん		肉豆腐 磯香あえ 果物(いちご1個)	豚肉、焼き豆腐	牛乳、のり	米、しらたき、砂糖、 かたくり粉	油	人参、小松菜	しょうが、玉ねぎ、干し椎 茸スライス、長ねぎ、キャ ベツ、いちご	551 kcal 22.5 g 18.4 g 1.5 g	14日 1年生の給食 がはじまります!
16水	春色ピラフ		ごま粉ふきいも ABCバスタースープ	鶏肉、ベーコン、豚 肉	牛乳	米、じゃがいも、マ カロニ	バター、油、ごま、 オリーブ油	人参、アスパラ ガス、小松菜	玉ねぎ、コーン、キャベツ、 セロリ	519 kcal 20.5 g 16.8 g 2.4 g	1年生の給食は、と りの照り焼きをハン ズパンにはさんだ 「てりやきチキン バーガー」です。4 月は、皆さんが食べ やすいように、鶴間 小の定番人気、メ ニューや配膳のしや すいメニューを多く 取り入れています。
17木	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 梅じょうゆ和え 果物(清美ルッパ 1/6)	とりのひき肉、生揚 げ	牛乳	米、こんにゃく、 じゃがいも、砂糖、 でんぷん	油	人参、さやいん げん、小松菜	玉ねぎ、もやし、梅干、清美 オレンジ	521 kcal 18.4 g 12.6 g 1.4 g	
18金	ソース焼そば		ポイルウィンナー シャキシャキポテトサラダ 型抜きチーズ	豚肉、ウィンナー	牛乳、型抜き チーズ	蒸し中華めん、 じゃがいも、砂糖	油	人参、にら	玉ねぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり	556 kcal 22.3 g 30.1 g 3.5 g	
21月	ご飯		ホキのあげほの焼き ごま和え 油揚げのみそ汁	ホキ、油揚げ、白み そ、赤みそ	牛乳、わかめ	米、砂糖、じゃがい も	マヨネーズタイプ 調 味料、ごま	人参、小松菜	もやし、玉ねぎ、大根、長 ねぎ	495 kcal 22.3 g 14.8 g 2.1 g	11日 カレーライス 23日 クリームシチュー
22火	マーボー丼		ポテト入りナムル 果物(清美ルッパ 1/6)	豚肉、赤みそ、豆腐	牛乳	米、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	油、ごま油、ごま	人参、にら	しょうが、にんにく、玉 ねぎ、たけのこ、干し椎茸 スライス、長ねぎ、もやし、 きゅうり、清美オレンジ	564 kcal 21.3 g 18.4 g 1.9 g	給食のカレーやシ チューは、小麦粉・ バター・米サラダ油 を使い、ルウから手 作りしています。カ レーは、からみをお さえたマイルドな味 付けです。
23水	ジュア(プレーン) ミルクパン		クリームシチュー パスタサラダ 果物(ドライブルー ン)	鶏肉	はっこう乳、調 理用牛乳、生ク リーム	ミルクパン、じゃ がいも、薄力粉、さ くらパスタ、砂糖	油、ノンエッグ マヨネーズ	人参	しめじ、玉ねぎ、きゅうり、 キャベツ、コーン、ブルー ン	547 kcal 18.5 g 18.8 g 2.7 g	
24木	ごはん ごましお		とりのからあげ レモン和え すまし汁	鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、でんぷん	油	人参、小ねぎ	しょうが、キャベツ、き ゅうり、レモン果汁、干し椎 茸スライス、大根、玉ねぎ	577 kcal 22.8 g 21.4 g 2.6 g	
25金	ごはん		肉じゃが いかのしょうが焼き おかか和え	豚肉、いか、かつお 節	牛乳	米、つきこんにゃ く、じゃがいも、砂 糖	油	人参、さやいん げん、小松菜	玉ねぎ、しょうが、もやし	535 kcal 27.0 g 12.7 g 1.9 g	30日 焼き豚チャーハン 本校の焼き豚チャー ハンは、町田市の名 産品にも認定され ている「炭火焼き チャーシュー」を 使って作ります。 チャーシューのつま みだつぷりのチャー ハンです。
28月	ごはん		豆腐のカレー煮 ハンサンデー 果物(カラマンダリン 1/6)	豚肉、豆腐	牛乳	米、砂糖、でんぷん、 春雨	油、ごま油、ごま	人参、さやいん げん	玉ねぎ、もやし、きゅうり、 カラマンダリン	546 kcal 21.0 g 16.5 g 1.6 g	
30水	焼き豚チャーハン		シュガービーンズ ワンタンスープ	焼豚、大豆、豚肉	牛乳	米、砂糖、上白糖、ワ ンタンの皮	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、干し椎茸スラ イス、長ねぎ、グリーンピー ス、玉ねぎ、よくとうも やし、しなちく	532 kcal 23.6 g 16.4 g 2.5 g	

*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 正しくていねいにあとしまつをしよう
 栄養目標 三つの栄養じょうぶなからだ
 すききらいをしなくて何でも食べよう

毎日必要なものと給食当番の 白衣についてのお願い

- 給食がある日は
ランチョンマット・口ふき用のミニタオル・マスク
を給食袋(巾着袋)に入れて持たせてください。
ランチョンマットとミニタオルは、
毎日、清潔なものを準備してください。
マスクは、給食当番のときなどに使用しますので、
給食袋に入れておいてください。洗って繰り返し
使える布マスクでも構いません。

- 給食当番になった週の最後に、当番の**白衣**を持ち
帰ります。**洗濯、アイロンがけ**をしたら、翌週の
はじめに忘れずに持たせてください。

- 白衣はみんなで使用しますので、ほつれやボタンの
ゆるみがあるものがありましたら、
修繕にご協力いただければ幸いです。

ご協力をお願いいたします。



【給食で使用される基本の食材等について】

- ✓ 飲用牛乳は昨年度に引き続き、タカナシ乳業のものを使用します。
- ✓ 油は、米サラダ油を使用します。
- ✓ 赤みそ・白みそは米みそを使用します。
- ✓ マヨネーズタイプ調味料は、卵・大豆不使用の物を使用します。
- ✓ だしは、和風だし・洋風だしも化学調味料は使用しません。

学校給食用食材の産地(2/27~3/21)

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	福岡・愛知
いんげん	千葉・沖縄	ごぼう	青森	チンゲン菜	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・千葉	人参	千葉・長崎	にんにく	青森
大根	神奈川	小松菜	東京	にら	栃木
長ねぎ	埼玉	しょうが	高知	さつまいも	千葉
玉ねぎ	北海道	かきな	群馬	みつば	静岡
さやえんどう	鹿児島	ピーマン	茨城	マッシュルーム	千葉
万能ねぎ	高知				
りんご	青森	甘夏	熊本		
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	神奈川		卵
		集乳エリア	千葉		
米					
あきたこまち	秋田	ひとめぼれ	宮城		
魚介類					
黒毛つ	ニュージーランド・ クック諸島	ししゃも	ノルウェー・アイスラ ンド・カナダ	銀さけ	チリ

*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。