

3月 こんだてひょう

東京都町田市立鶴間小学校 2026年2月27日

日	しゅよく 主食	牛乳	おかず	あか 赤の仲間 血や肉になる	き 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 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			
2月	ごはん		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,てんぷん, ぎょうざの皮,薄 力粉	ごま油,油	にら,人参,小ね ぎ	にんにく,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	567 kcal 19.3 g 19.5 g 2.4 g	3日 ひなまつり献立 3月3日は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、手巻き寿司を作ります。
3火	手巻き寿司		北海道のむヨーグルト 黒むつ西京焼き からし和え すまし汁	油揚げ,黒むつ,西 京みそ,白みそ,と り肉,豆腐	ヨーグルトド リンク,味付け のり	米,砂糖,麩	ごま	人参,さやえん どう,小松菜,切 りみつば	れんこん,干し椎茸スラ イス,かんぴょう,キャ ベツ,もやし,たけのこ,たま ねぎ,大根	511 kcal 22.2 g 10.1 g 2.9 g	
4水	みそラーメン ぶどうゼリー		大学芋 ツナサラダ	豚肉,白みそ,赤み そ,ツナ	牛乳	砂糖,ラーメン,さ つまいも,水あめ	ごま,油	人参,にら	にんにく,しょうが,玉 ねぎ,もやし,とうもろこし, キャベツ,きゅうり	560 kcal 19.7 g 21.3 g 2.6 g	
5木	チョコチップパン		シャキシャキポテトサラダ 春野菜とチキンのスープ 果物(りんご)	鶏肉	牛乳	チョコチップパ ン,じゃがいも,砂 糖	油	人参	きゅうり,玉ねぎ,セロリ, キャベツ,りんご	534 kcal 19.8 g 19.8 g 2.6 g	19日 お祝い献立 おめで鯛めし 鯛は、お祝いにかかせない「赤色」の体と、魚の中でも寿命が長く「生命力」が強いことから、とても縁起のよい魚と言われている。みなさんが強く、優しく、そして華やかに自分の人生を切り拓いていけるように、給食室一同、心を込めて炊き上げます。
6金	チキンピラフ		青のり粉ふきいも 中華風コーンスープ 型抜きチーズ	鶏肉,たまご	牛乳,青のり,型 抜きチーズ	米,じゃがいも,て んぷん	バター,油	人参,ピーマン, 小ねぎ,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム, コーン,クリームコーン	560 kcal 23.3 g 19.2 g 2.6 g	
9月	焼きそば		ジャーマンポテト 白玉ポンチ	豚肉,ベーコン,ウ インナー	牛乳	蒸し中華めん, じゃがいも,冷凍 白玉,上白糖	油,バター	人参,にら,パセ リ	玉ねぎ,もやし,キャベツ, にんにく,みかん,パイン, りんご,レモン果汁	640 kcal 21.0 g 20.3 g 3.1 g	
10火	ごましおごはん		鶏肉とコーンの揚げ煮 昆布和え 果物(せとが)	鶏肉	牛乳,塩昆布	米,かたくり粉, じゃがいも,砂糖	油,ごま	人参,さやいん げん	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,とうもろこし,キャ ベツ,きゅうり,せとが	649 kcal 21.2 g 15.3 g 2.1 g	
11水	ごはん		スキのコーンマヨネーズ焼き 野菜のボン酢和え ごま香る利休汁	すずき,豚肉,油揚 げ,豆腐,赤みそ,白 みそ	牛乳,ピザチー ズ	米,砂糖,じゃがい も,こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ,油,白 ねりごま	人参,こねぎ	クリームコーン,もやし, きゅうり,キャベツ,レ モン果汁,大根,ごぼう	621 kcal 26.7 g 24.3 g 2.4 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。見事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。
12木	きなご揚げパン		コールスロー 白菜と肉団子のスープ	きな粉,豚肉,鶏ひ き肉	牛乳	ミルクパン,砂糖, 薄力粉,パン粉,香 雨,てんぷん	油,ごま油	人参,小松菜	キャベツ,きゅうり,玉 ねぎ,干し椎茸スライス,白 菜,長ねぎ,たけのこ	592 kcal 24.4 g 19.3 g 2.1 g	
13金	ホタテごはん		まだいの塩麹焼き おかか和え 豚汁	干し貝柱,ほたて, まだい,かつお節, 豚肉,油揚げ,豆腐, 白みそ,赤みそ	牛乳	米,砂糖,こんにゃ く,じゃがいも	油	人参,小松菜	たけのこ,干し椎茸スラ イス,もやし,ごぼう,大根, 長ねぎ	580 kcal 35.6 g 17.6 g 3.2 g	
16月	マーボー丼		バリバリサラダ 味付け小魚	豚肉,赤みそ,豆腐	牛乳	米,アルファ化米, 砂糖,てんぷん, しゅうまいの皮	ごま油,油	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,キャベツ, きゅうり,コーン	609 kcal 25.8 g 19.0 g 2.1 g	5日 5年4組 シャキシャキ ポテトサラダ
17火	キムタクごはん		ワンタンスープ お菓子な目玉焼き	豚肉	牛乳,寒天,カル ビス	米,砂糖,ワンタ ンの皮	油,ごま油,ごま	人参,にら	しょうが,大根(たくあ ん),白菜,キムチ漬,玉 ねぎ,干し椎茸スライス,も やし,しなちく,長ねぎ,黄 檨	511 kcal 19.6 g 15.7 g 2.2 g	9日 6年3組 やきそば 5年1組 白玉ポンチ 12日 6年1組 きなご揚げパン
18水	カレーライス		元気サラダ 果物(いちご)	鶏肉,かつお節	牛乳,きざみこ んぷ	米,アルファ化米, 砂糖,じゃがいも, 薄力粉	油,バター	人参	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,いち ご	643 kcal 19.6 g 21.3 g 2.6 g	5年2組 コールスロー 16日 5年3組 バリバリサラダ
19木	おめで鯛めし		オレンジジュース とりからあげ おひたし 沢煮椀	まだい,油揚げ,鶏 肉,花かつお,豚肉		米,砂糖,てんぷん	油	人参,さやいん げん,小松菜	オレンジ,ごぼう,しょう が,もやし,白菜,干し椎茸 スライス,えのきたけ,大 根,長ねぎ	564 kcal 19.7 g 16.3 g 2.5 g	
23月	焼き豚チャーハン		ごま和え ABCパスタスーフ ガリガリ君アイス	焼豚,ベーコン,豚 肉	牛乳	米,砂糖,マカロニ	油,ごま油,ごま, オリーブ油	小松菜,人参	にんにく,干し椎茸スラ イス,長ねぎ,グリーンピー ス,もやし,玉ねぎ,キャ ベツ,セロリ	555 kcal 20.8 g 15.0 g 2.8 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 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

学校給食用食材の産地 (1/27~2/20)

品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり	群馬	もやし	栃木	にら	栃木
玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡	じゃがいも	鹿児島
キャベツ	愛知	人参	町田・千葉	チンゲン菜	静岡
大根	町田	にんにく	青森	エリンギ	長野
長ねぎ	群馬	しょうが	高知	白菜	茨城
万能ねぎ	福岡	小松菜	町田	ほうれん草	神奈川県
赤ハブリカ	高知	黄ハブリカ	高知	さやえんどう	愛知
ごぼう	青森	さつまいも	千葉		
ピーマン	高知	いちご	宮崎	はるみ	和歌山
とりの肉	岩手	牛乳	北海道	調理用牛乳	北海道
豚肉	群馬・神奈川県	タカナン乳業 (集乳エリア)	神奈川県	卵	栃木
米					
コシヒカリ	新潟	だて正夢	宮城	富富富	富山
たこ	モロッコ	さば	ルワーエ他	さわら	韓国
たらすり身	北海道	いわし	千葉		

※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。

献立総選挙で1位に輝いた 献立が登場します！！

全学級の投票で
130票を
獲得しました！！

6年2組が考えた献立 ～冷たいアイスに焼き豚チャーハン～

- 「メニュー」
- 牛乳
 - ごまあえ
 - 焼き豚チャーハン
 - ABCパスタスーフ
 - ガリガリ君アイス

「おめでとうポイント」
みんなが大好きアイスがついています！
冷たくてガリガリしているおしーーいアイス！！
どのクラスよりも栄養があります！！そしておいしいよ
6-2を選んでくれたらもう君は最高！！

6年2組 給食委員会一同