



3月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	セルフちらし寿司(ご飯) セルフちらし寿司(野菜) 赤魚のみそマヨネーズ焼き すまし汁	牛乳、鶏肉、のり、赤魚、 みそ、豆腐、わかめ、 かまぼこ	米、ごま油、砂糖、ごま、 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、小松菜、もやし、 人参、大根、しめじ、 長ねぎ	592 kcal 30.2 g 21.5 g 2.4 g
4火	キャラメル揚げパン きなこ揚げパン(6年生のみ) クリームシチュー 元気サラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳、きな粉、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ、かつおぶし、 昆布	パン、米油、キャラメル、 砂糖、じゃが芋、米粉	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、小松菜、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、清見オレンジ	590 kcal 19.9 g 22.9 g 2.1 g
5水	ミートスパゲッティ コールスローサラダ カステラ	牛乳、豚肉、大豆、 たまご、牛乳	スパゲッティ、米油、米粉、 砂糖、はちみつ、小麦粉、 ざらめ	しょうが、にんにく、 セロリ、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	691 kcal 24.4 g 19.7 g 2.1 g
6木	麦ご飯 いかのソイネーズ焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、わか め、 みそ	米、麦、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、ごま、じゃが芋	もやし、小松菜、人参、 玉ねぎ、長ねぎ	596 kcal 25.9 g 15.7 g 2.7 g
7金	麦ご飯 ほっけの塩焼き えのきサラダ のっぺい汁	牛乳、ほっけ、豚肉、 豆腐、油揚げ	米、麦、米油、砂糖、 こんにゃく、里芋、でん粉	白菜、人参、えのきたけ、 小松菜、梅肉、大根、長ねぎ	596 kcal 26.7 g 18.6 g 1.9 g
10月	ゆかりおにぎり めばるの塩こうじ焼き 切干大根和え かぶと白菜のみそ汁	牛乳、焼きのり、めばる、 豆腐、油揚げ、みそ、 わかめ	米、米油、砂糖	切干大根、人参、 きゅうり、もやし、かぶ、 白菜	585 kcal 28.5 g 16.0 g 2.5 g
11火	麦ご飯 鶏すき焼き風煮物 青のりポテト おひたし	牛乳、鶏肉、豆腐、青のり	米、麦、米油、しらたき、 砂糖、じゃが芋	人参、白菜、長ねぎ、 もやし、小松菜	652 kcal 25.1 g 21.3 g 1.5 g
12水	親子丼 野菜の昆布和え	牛乳、鶏肉、なると、 たまご、塩昆布	米、麦、砂糖、こんにゃく	玉ねぎ、小松菜、白菜、 人参	593 kcal 27.1 g 14.1 g 2.2 g
13木	キムチチャーハン ジャンボ餃子 中華スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、 わかめ	米、麦、米油、砂糖、 ごま油、ごま、でん粉、 ぎょうざの皮	しょうが、長ねぎ、 白菜キムチ、にんにく、 キャベツ、にら、人参、 とうもろこし、えのきたけ、 小松菜	669 kcal 25.6 g 24.0 g 3.3 g

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14金	ココアパン グリーンサラダ ABCマカロニスーフ フルーツ白玉	のむヨーグルト、鶏肉	パン、米油、砂糖、 ごま油、マカロニ、白玉	きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、にんにく、 玉ねぎ、人参、小松菜、 みかん(缶)、 パイナップル(缶)、 ラ・フランス(缶)	560 kcal 16.7 g 10.7 g 2.5 g
17月	麦ご飯 ししやものチーズ包み揚げ からし和え 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、ししやも、チーズ、 豆腐、油揚げ、みそ、豆乳	米、麦、春巻きの皮、 小麦粉、でん粉、米油、 こんにゃく	もやし、人参、小松菜、 大根、白菜、長ねぎ	666 kcal 29.9 g 24.0 g 2.5 g
18火	しょうゆラーメン(つけめん) ゆでたまごの甘辛煮 中華風サラダ	牛乳、鶏肉、わかめ、たまご	米油、中華めん、ごま油、 砂糖	しょうが、にんにく、人参、 とうもろこし、小松菜、 長ねぎ、もやし、大根、 きゅうり	575 kcal 26.3 g 22.0 g 3.0 g
19水	〈選ぶ飲み物〉 乳酸菌飲料(いちご) 乳酸菌飲料(マスカット) 白ぶどう&ほうれん草ジュース 〈みんな同じメニュー〉 チキンカレーライス マセドアンサラダ オレンジゼリー	乳酸菌飲料、鶏肉、 いんげんまめ、寒天	米、麦、米油、じゃが芋、 米粉、ノンエッグマヨネー ズ、 砂糖	白ぶどう&ほうれん草ジュー ス、 にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト、きゅうり、 とうもろこし、 オレンジジュース	580 kcal 14.5 g 6.8 g 2.2 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。



※太字は6年生のリクエスト給食です。

2月、3月は6年生のリクエスト献立が登場します。小学6年間を振り返り、給食リクエストアンケートに答えてもらいました。その回答の中から提供可能なものを、2ヶ月にわたって提供します。

2月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
人参	千葉	セロリ	福岡	卵	埼玉
大根	神奈川	チンゲン菜	茨城	肉	鶏肉 岩手・神奈川
れんこん	茨城	かぶ	千葉		豚肉 群馬
長ねぎ	青森	にら	栃木		いわし 北海道
玉ねぎ	北海道	小松菜	町田		あじ ニューゼーランド
もやし	栃木	えのき	長野		ししやも ノルウェー
キャベツ	神奈川	マッシュルーム	千葉		いか ベルギー
にんにく	青森	しめじ	長野		たら アメリカ
きゅうり	宮崎・群馬	甘平	愛媛		米 精白米 埼玉・新潟 青森・北海道
白菜	茨城	はるみ	愛媛		牛乳 北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
ごぼう	青森	じゃがいも	北海道		
かぼちゃ	鹿児島	さつまいも	茨城		
しょうが	高知	さといも	東京		