



3月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	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
2月		①キムたくごはん トッポギスープ ②クランベリージュレ	牛乳、鶏肉、豚肉、わかめ、アガー	米、ごま油、砂糖、トッポギ	しょうが、たくあん、白菜キムチ、長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、小松菜、クランベリージュース	590 kcal 20.5 g 14.2 g 2.6 g
3火		抹茶キャラメル揚げパン ③きなご揚げパン(6年生のみ) クリームシチュー 菜の花サラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、豆乳、いんげんまめ	パン、米油、キャラメル、砂糖、じゃが芋、米粉	人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、きゅうり、菜花	581 kcal 20.0 g 26.0 g 2.0 g
4水		ご飯 さばの竜田揚げ 白菜のおひたし 具だくさんみそ汁	牛乳、鯖、かつおぶし、みそ、わかめ	米、でん粉、米油、じゃが芋	しょうが、白菜、人参、小松菜、大根、玉ねぎ	631 kcal 27.1 g 22.5 g 2.4 g
5木		スタミナ丼 米粉ワンドンスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ	米、米粒麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、米粉わんたんの皮	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、にら、たけのこ、もやし、白菜、長ねぎ、小松菜、清見オレンジ	572 kcal 23.3 g 12.4 g 2.4 g
6金		④みぞラーメン ⑤じゃがいももち 海藻サラダ	牛乳、豚肉、みそ、海藻ミックス	中華めん、ごま油、ごま、じゃが芋、でん粉、マーガリン、米油、砂糖	長ねぎ、もやし、たけのこ、とうもろこし、人参、にら、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	581 kcal 20.2 g 24.3 g 2.9 g
9月		麦ご飯 ⑥肉じゃが 梅マヨあえ 果物(デコボン)	牛乳、豚肉	米、米粒麦、米油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリンピース、大根、キャベツ、梅肉、デコボン	614 kcal 20.7 g 12.8 g 1.1 g
10火		親子丼 じゃがいも入りきんぴら	牛乳、鶏肉、なると、たまご	米、米粒麦、砂糖、こんにやく、でん粉、米油、じゃが芋、ごま	玉ねぎ、小松菜、人参、大根、ごぼう	650 kcal 27.9 g 15.1 g 2.2 g
11水		わかめご飯 えのき入りつくね 元気サラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉、豆腐、かつおぶし、昆布、かまぼこ、みそ	米、でん粉、米油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、人参、きゅうり、とうもろこし、白菜、小松菜、かぼちゃ	584 kcal 23.6 g 16.2 g 3.0 g
12木		⑦ソース焼きそば ⑧バリバリサラダ ⑨フルーツ白玉ゼリー	牛乳、豚肉	米油、中華めん、砂糖、ごま油、わんたんの皮、白玉	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、しめじ、にら、きゅうり、とうもろこし、みかん(缶)、りんご(缶)、ぶどうゼリー	583 kcal 17.2 g 22.2 g 1.9 g
13金	セレクト給食	<選ぶ飲みもの> 乳酸菌飲料 アップル&キャロットジュース 白ぶどう&ほうれん草ジュース <みんな同じメニュー> カレーピラフ フィッシュアンドチップス 野菜スープ	乳酸菌飲料、鶏肉、いか、たら	米油、米、米粉、でん粉、じゃが芋、ごま油	アップル&キャロットジュース、白ぶどう&ほうれん草ジュース、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、キャベツ、もやし、小松菜	600 kcal 17.1 g 13.2 g 2.5 g
16月		⑩セルフおにぎり ほっけの塩焼き たくあんサラダ 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳、ほっけ、かつおぶし、豆腐、油揚げ、みそ、豆乳	米、米油、こんにやく	大根、きゅうり、人参、たくあん、白菜、長ねぎ	571 kcal 26.9 g 16.2 g 2.9 g
17火		⑪ピザトースト カラフルマッシュポテト ⑫ABCマカロニスープ	牛乳、ウィンナー、チーズ、豆乳、ベーコン、豚肉	パン、米油、じゃが芋、ABCマカロニ	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン、人参、枝豆、とうもろこし、キャベツ、小松菜	577 kcal 24.2 g 23.3 g 3.2 g
18水	のむヨーグルト	ご飯 ししゃもフライ からし和え 豆腐とわかめのみそ汁	のむヨーグルト、ししゃも、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、小麦粉、パン粉、米油	もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ	647 kcal 29.6 g 15.3 g 2.6 g
19木		チキンカレーライス コーンサラダ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、寒天	米、米粒麦、米油、じゃが芋、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	601 kcal 19.5 g 12.8 g 2.5 g

※⑩本字は6年生のリクエスト給食です。

2月に引き続き、3月も6年生のリクエスト献立が登場します。

小学校の6年間で振り返り、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提供します。

※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。

