

日	こんだてめい	の み も の	あか なかま 赤の仲間・ あはれ 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ あつちから 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちよよし 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	ごちそう 五目鯨ちらし寿司 そくせき漬け 松沢さんの野菜たっぷり元気スープ ひなあられ 【★朝食レシピコンテスト作品★】 【リクエスト給食おかず第2位】	さげ 油揚げ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖 ひなあられ(米パフ、粉糖、オリゴ糖、食塩)	にんじん きぬぎや こまつな トウモロコシ 水菜	れんこん 干し椎茸 だいこん きゅうり だいこん たくあん なす えのき だけ しめじ	490 kcal 72.0 g 21.4 g 13.3 g 1.9 g	
4月	ゆかりごはん 肉じゃが 焼きししゃも もやしナムル	ぶたにく さつま揚げ	牛乳 ししゃも 生わかめ	精白米 突きこんにやく じゃがいも 三温糖	白いりごま 米サラダ油 ごま油 白いりごま	ゆかり にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし しょうが にんにく	549 kcal 88.2 g 23.1 g 13.3 g 1.8 g	
5月	トマトスパゲッティ かぶのコンソメスープ 長部さんのパンキャン【★朝食レシピコンテスト作品★】	ベーコン 豚もも肉 ツナ 鶏もも肉 たまご 豆乳	牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ しゃがいも 食パン(小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、イースト)	米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト 缶詰 かぶ(葉)	にんにく 玉葱 セロリー かぶ とうもろこし たまねぎ えだまめ(冷凍)	600 kcal 73.2 g 25.5 g 22.8 g 3.1 g
6月	オムライス あおな 青菜とコーンのおひたし みそ汁 給食委員会 こうあんこんだて	鶏もも肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲むヨーグルト (アシドミルク:乳 製品、砂糖、食物繊維) 生わかめ	精白米 じゃがいも	米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな	玉葱 グリーンピース(冷) とうもろこし 冷凍 だいず もやし ねぎ	548 kcal 86.1 g 23.1 g 12.9 g 2.8 g
7月	カレーライス ひじきと青大豆のサラダ おかしな白玉やき 【リクエスト給食ごはん部門第2位・デザート3位】	豚もも肉 青大豆	牛乳 バルザニック 芽ひじき 粉寒天 カルピス	アルファ化米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	米サラダ油	にんじん	セロリー にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり キャベツ 黄桃(缶)	705 kcal 105.8 g 23.5 g 25.1 g 2.4 g
10月	町田産キムチで豚キムチ丼 ワンタンスープ あまおういちごのパンケーキ 給食委員会 こうあんこんだて	豚もも肉 たまご 豆乳	牛乳 プレーヨーグルト	精白米 三温糖 クレープ用の皮 薄力粉 上白糖	米サラダ油 白いりごま ごま油	にら にんじん こまつな	にんにく(りんご) ねぎ 玉葱 いちご はくさい キムチ だいこん もやし しななくしょうが	721 kcal 106.8 g 25.2 g 20.4 g 2.1 g
11月	カレーピラフ ABCパスタスープ 西原さんの朝から元気いっぱいトマトチーズ焼き シュガーピーズ【★朝食レシピコンテスト優秀作品★】	鶏むね肉 レンズまめ(乾) 豚もも肉 炒り大豆	牛乳 ピザチーズ	精白米 abcパスタ 上白糖	米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト こまつな	玉葱 セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし 冷凍	569 kcal 84.9 g 26.1 g 15.7 g 3.0 g
12月	ごはん さばの塩焼き 木村さんのなすとおくらのおぼろ納豆 豚汁 【★朝食レシピコンテスト作品★】	さば 豚もも肉 挽きわり納豆 糸切りぶし 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 じゃがいも 板こんにやく	オリーブ油 米サラダ油	オクラ(ゆで) ゆかり にんじん	なす だいこん ごぼう ねぎ	584 kcal 74.2 g 29.6 g 19.8 g 2.0 g
13月	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ からしあえ 【リクエスト給食ごはん部門第1位】	きな粉(大豆) 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	ショートニングパン (ショートニング、砂糖、 脱脂粉乳、ドライイースト) 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 はくさい ねぎ 干し椎茸 りよくとうもろやし	600 kcal 64.5 g 24.1 g 29.8 g 2.6 g
14月	五目塩ラーメン ジャンボぎょうざ いりこ大豆のゴマがらめ シチリアレモンゼリーミニ 【リクエスト給食おかず第1位】	豚もも肉 いか 豚ひき肉 大豆(乾)	牛乳 かたくちいわし (煮干し) かたくり粉	蒸し中華めん 餃子の皮(小麦粉、 食塩) かたくり粉 三温糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	にんにく しょうが だいず もやし キャベツ ねぎ 玉葱 レモンゼリー(レモン 果汁、砂糖)	580 kcal 56.8 g 24.7 g 23.9 g 2.4 g
17月	ソースやきそば 鶏のから揚げ わかめサラダ 【リクエスト給食おかず第3位】	豚もも肉 鶏もも皮付き肉	牛乳 あおのり 生わかめ	蒸し中華めん かたくり粉 薄力粉 三温糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	玉葱 もやし キャベツ しょうが にんにく だいこん	528 kcal 55.0 g 25.0 g 25.0 g 3.0 g
18月	赤飯 赤魚の西京焼き 菜の花のおひたし 吉野汁 お楽しみデザート 【リクエストデザート：第1位】	ささげ(乾) あかうお 西京みそ 糸切りぶし 鶏むねごま 焼き竹輪 油揚げ	ジョア ストロベ リー(脱脂粉乳、いち ご果汁、砂糖) たい焼きアイス (チョコレート、砂糖、も ち、乳製、ココア)	もちごめ 精白米 三温糖 糸こんにやく 干しうどん(乾) かたくり粉	黒いりごま	和種なばな にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	595 kcal 94.8 g 26.2 g 12.4 g 2.3 g

※学校行事、食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

2・3月は給食リクエスト月間です！太字は上位3位に入ったメニューです。それ以外にも、リクエストに上がったメニューが多数登場するので、楽しみにしてください。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備を
することができた



1人分の量をきれいに
盛りつけた



楽しく会食することが
できた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地場産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べる事ができた



★3日(月)ひなまつりにんで
女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。縁起のよい「れんこん」などを使用して作ります。デザートにはひなあられを提供します。

★18日(火)6年生卒業お祝いこんだて
6年生は小学校で食べる給食が最後の日です。卒業のお祝いにお赤飯を作ります。デザートはランキング1位の○○○です♡

【★朝食レシピコンテスト校内優秀作品★】

★3日(月):6-2 松沢 青空さんの「野菜たっぷり元気スープ」
米にもパンにも合うスープです。野菜はなんでもOK！食欲がなくてもこれだけで元気な1日を送れます！

★5日(水):6-1 長部 結斗さんの「パンキャン」
パンの旨を使うことでサクサクの食感になります。色とりどりできれいにできます。

★11日(火):6-1 西原 純葉さんの「朝から元気いっぱいトマトチーズ焼き」
塩、こしょう、チーズを全体にからめ、チーズがとろけてのびるようにオープンでよく温めます。

★12日(水):6-2 木村 悠和さんの「なすとおくらのおぼろ納豆」
朝食によく食べる納豆に栄養価が高い野菜を加えて、ポン酢やゆかりなどを和えます。さっぱりしたあえも、食べやすいです。

楽しみにしていてく

西原さんの作品は町田市内
で優秀賞を受賞しました！