

日	こんだてめい	の み もの	あか なかま 赤の仲間・ ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ わつ ちから 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ あつ との 体の調子を整える	1杯 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	[せつぶんこんだて] ごはん いわしのかばやき いそかあえ かきたま汁 福豆		開きいわし 糸削りぶし 絹ごし豆腐 たまご 鶏むね肉	牛乳 きざみのみ	精白米 かたくり粉 小麦粉 三温糖 かたくり粉	米サラダ油 ごまつな にんじん	しょうが はくさい 玉葱 ねぎ	683 kcal 77.1 g 28.1 g 24.6 g 2.4 g	
4火	【リクエスト給食ごはん部門3位】 町田産キムチのキムたくごはん もやしナムル 中華風コーンスープ		豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉	ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ きゅうり 大根(たくあん) 玉葱 はくさい(干し芋) 干し椎茸 だいちずもやし(干し) たく コーンクリーム冷凍 ホールコーン冷凍	526 kcal 67.0 g 23.4 g 19.6 g 2.5 g
5水	NEW 白いんげん豆のトースト カラフルサラダ ABCパスタマトスープ		ハム短冊 白ウインナー ホーローチキン 鶏むね肉	牛乳 ピザチーズ カットわかめ	食パン(強力粉、砂糖、脱脂粉乳、イーストフード、ショートニング) 三温糖 abcパスタ	米サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)	にんじん トマト缶詰	玉葱 だいこん きゅうり しょうが キャベツ ホールコーン冷凍	570 kcal 64.7 g 24.8 g 19.9 g 3.3 g
6木	ごはん・おからとひじきのふりかけ 韓国風肉じゃが ほうれん草と白菜のおひたし 町田産ゆずゼリー		おから 糸削りぶし 豚もも肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	精白米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく ゆずゼリー(ゆず果汁、はちみつ、グラニュー糖)	白いりごま 米サラダ油 ごま油	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが にんにく 玉葱 はくさい	590 kcal 98.0 g 22.1 g 15.9 g 2.0 g
7金	ジャンバラヤ シャキシャキポテトサラダ クラムチャウダー		豚こま肉 いか あさり ベーコン 鶏胸肉 豆乳 ひよこまめ(乾)	牛乳 ジョア(脱し粉乳、さとう、マスカット果汁)	精白米 三温糖 じゃがいも 三温糖 小麦粉	米サラダ油	トマト缶詰 青ヒーマン 赤ヒーマン にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン冷凍 きゅうり	594 kcal 88.6 g 21.4 g 19.2 g 2.4 g
10月	麦入りごはん さばのゆずみそだれ 青大豆とひじきのサラダ 沢煮わん		まさば あみそ 青大豆 豚もも肉 油揚げ	牛乳 干ひじき	精白米 三温糖 米粒麦 三温糖	白いりごま 米サラダ油	にんじん	しょうが もやし ゆず(果皮、生) だいこん 干し椎茸 ホールコーン冷凍 ねぎ	594 kcal 73.9 g 27.1 g 22.3 g 2.2 g
12水	【☆手芸クラフ考案☆こんだて①】 豚すき丼 高見さんのたたきさきゅうりの塩こんぶ和え 小松菜の味噌汁		豚もも肉 押し豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 塩昆布	精白米 精麦 しらたき 三温糖 そうめん	米サラダ油 ごま油	にんじん ごまつな	玉葱 えのきたけ ねぎ きゅうり だいこん しょうが しめじ	585 kcal 83.4 g 26.3 g 16.4 g 2.8 g
13木	豆入りひじきごはん ちくわの茶つき揚げ 青菜とコーンの和え物 せんべい汁		大豆(国産、乾) 油揚げ 白焼きちくわ 鶏もも肉	牛乳 干ひじき	精白米 さとう 薄力粉 かたくり粉 南部せんべい	米サラダ油 米白絞油	にんじん ごまつな	干し椎茸 もやし とうもろこし(冷凍) ごぼう だいこん しめじ ねぎ	626 kcal 88.4 g 25.1 g 19.6 g 2.9 g
14金	【リクエスト給食デザート部門1位】 スパゲティナポリタン カントリーサラダ チョコチップケーキ		ベーコン ウィンナー 豚もも肉 たまご	牛乳 バルザチーズ	スパゲッティ 三温糖 上白糖 薄力粉 チョコチップ 粉糖	米サラダ油 バター	にんじん 青ヒーマン	にんにく エリンギ しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん レモン(果汁、生)	712 kcal 85.9 g 24.6 g 30.4 g 2.9 g
17月	【☆手芸クラフ考案☆こんだて②】 コーンピラフ 豆腐ナゲット 根菜のピクルス 甘利さんのキャベツのスーパスタ		豚もも肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 ベーコン 細切り ウィンナー	牛乳	精白米 かたくり粉 パン粉(乾燥) 三温糖 スパゲッティ	オリーブ油 米サラダ油 米白絞油(揚)	にんじん ごまつな	玉葱 ホールコーン冷凍 たまねぎ だいこん れんこん きゅうり キャベツ しめじ	654 kcal 82.4 g 24.5 g 25.0 g 2.7 g
18火	【和食の日(アイラフわしよのひ)】 麦入りごはん さげのあけぼの焼き ごぼうサラダ 呉汁		まさば 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 大豆(乾) 白みそ 赤みそ	牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用) 白いりごま	にんじん ごまつな	ごぼう もやし きゅうり ホールコーン冷凍 干し椎茸 玉葱	584 kcal 73.0 g 28.2 g 20.7 g 1.9 g
19水	ジャージャーめん 白菜スープ くだもの(ネーブルオレンジ)		豚ひき肉 大豆(国産、乾) 赤みそ 鶏むね肉	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉	ごま油 米サラダ油 白いりごま	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 だけこの 玉葱 ねぎ もやし きゅうり はくさい えのきたけ ネーブルオレンジ	537 kcal 65.0 g 25.5 g 22.4 g 2.5 g
20木	【☆FC町田ゼルビア応援☆こんだて☆】 ちりめんじゃこの炊き込みごはん チキングリル和風オニオンソース さつまいもの塩けんぴ風 豚汁		鶏もも肉 木綿豆腐 かつお加工品 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 はちみつ さつまいも 三温糖	白いりごま 米サラダ油 ごま油	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 りんご だいこん しめじ	631 kcal 82.7 g 27.0 g 23.0 g 2.0 g
21金	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ 瀬戸内みかんヨーグルト		豚もも肉	牛乳 瀬戸内みかん ヨーグルト (乳、砂糖、みかん果汁、寒天)	精白米 じゃがいも 薄力粉	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	628 kcal 98.4 g 21.3 g 17.2 g 2.6 g
25火	ウドと鶏肉の炊き込みごはん ツナとワカメのたまごやき 野菜のスープ 乾燥ブルー(個包装)		鶏もも肉 たまご マグロツナ 豚こま肉	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	米サラダ油	にんじん 万能ねぎ	うど しめじ グリーンピース(冷) キャベツ ホールコーン冷凍 ブルー	593 kcal 73.6 g 25.3 g 22.7 g 2.9 g
26水	ナン(冷凍) ビーンズキーマカレー ツナドレッシングサラダ		豚ももひき肉 ひよこまめ(乾) レンズ(乾) マクロツナ(レトルト)	飲むヨーグルト (7%シカ乳製品、砂糖、ビロリン酸鉄) パルメザンチーズ	冷) ナン(乳不使用) 小麦粉、砂糖、食塩、ショートニング、イースト 小麦粉 三温糖	米サラダ油	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが 玉葱 セロリ りんご きゅうり キャベツ だいこん レモン ホールコーン冷凍	589 kcal 84.7 g 25.3 g 16.3 g 3.2 g
27木	マーボー丼 和風はるさめサラダ くだもの(りんご)		絹ごし豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳	精白米 精麦 三温糖 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 にら ごまつな	しょうが にんにく だけこの 干し椎茸 ねぎ だいちずもやし ホールコーン冷凍 玉葱 りんご	604 kcal 87.3 g 23.7 g 19.4 g 2.1 g
28金	カレーうどん ししゃもの南蛮漬け ゆかりあえ きびだんご		豚もも肉 きな粉(大豆)	牛乳 こんぶ 子持ちししゃも	かたくり粉 冷凍うどん 薄力粉 三温糖 もちごめ 上白糖 きび(精白粒)	米サラダ油	にんじん ゆかり	玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ キャベツ	625 kcal 81.6 g 25.1 g 21.2 g 2.7 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。

5日(水):白いんげん豆のトースト・・・白いんげん豆のペーストと炒めた玉ねぎ、ハムをマヨネーズを混ぜ込み、食パンに塗って、チーズをのせてオーブンで焼きます。たんぱく質、カルシウムたっぷり、朝食にもおすすめのメニューです。

☆給食委員会の児童が1月に集計したリクエスト給食ランキング(主食、主菜、デザート部門)上位3までを、2月~3月の給食で提供します。楽しみにしていてください!