

2024年度 3月の献立

給食目標「一年間の給食をふり返ろう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	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	こんだてメモ
3月	五目ちらし寿司 ひなまつり献立 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ すまし汁	○	ぎゅうにゅう,のり,ぶり,とうふ,かまぼこ	こめ,さとう,かたくりこ	れんこん,かんぴょう,しいたけ,にんじん,さやいんげん,なのはな,はくさい,とうもろこし,えのきたけ,こまつな	554 kcal 26.6 g 18.6 g 2.8 g	 3日: ひなまつり献立 3月3日は、桃の節句(ひなまつり)で、女の子の健全やかな成長と幸せを願う日です。
4火	ごはん 豚肉のかりんと揚げ 野菜の昆布あえ 赤だし味噌汁	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,しおこんぶ,わかめ,とうふ,みそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,かぶ,キャベツ,にんじん,だいこん,たまねぎ,なめこ,ねぎ	584 kcal 24.2 g 19.0 g 2.0 g	給食室では、ちらしずしと旬の菜の花をつかった和えものつく物を作ります。
5水	チキンピラフ 青大豆とひじきのサラダ じゃがいもチャウダー	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ひじき,あおだいず,ベーコン,クリーム	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ピーマン,とうもろこし,きゅうり,にんじん,キャベツ	546 kcal 17.9 g 20.9 g 2.0 g	 リクエスト給食 6年生は小学校給食最後の月になります。思い出の献立やもう一度食べたい献立をリクエストしてもらい、3月の献立に取りいれました。「★」マークが、リクエストメニューです。
6木	焼き鳥丼 青のりピーズ★ 中華スープ	○	ぎゅうにゅう,鶏もも肉,角切り,だいず,あおのり,ぶたにく(肩・せん切り)	こめ,さとう,でんこ,かたくりこ,揚げ油,あぶら	ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆで),はくさい,しいたけ,ほうれんそう	624 kcal 26.2 g 21.2 g 2.2 g	ストしてもらい、3月の献立に取りいれました。「★」マークが、リクエストメニューです。
7金	豆入りたきこみごはん ししゃもの磯部揚げ 切り干大根のサラダ 利休汁	○	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,だいず,ししゃも,あおのり,みそ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも	にんじん,しいたけ,きりぼしだいこん,きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	583 kcal 21.7 g 24.8 g 2.4 g	17日:お祝い献立 6年生は中学生に、1年生から5年生までは、1つ上の学年に進級します。昔から、日本ではお祝いときには「赤飯」を食べる風習があります。給食室でも赤飯をつくります。また、汁物には桜型のかまぼこを入れて、みなさんの門出をお祝いします。
10月	味噌ラーメン★ フライドさつま 和風サラダ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	あぶら,めん,さつまいも,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし,たけのこ,にんにく,しょうが,ねぎ,きゅうり,だいこん	540 kcal 18.7 g 22.6 g 2.0 g	
11火	ごはん あじのみそ焼き こんさいたもの 根菜の炒め物 けんちん汁	○	ぎゅうにゅう,まあじ,みそ,とりにく,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,こんにゃく,ごま,あぶら,さといも	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,だいこん,ねぎ	561 kcal 27.6 g 15.3 g 2.6 g	
12水	わかめごはん 五目卵焼き くきわかめのきんぴら みそ汁	○	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく,たまご,ぶたにく,くきわかめ,なまあげ,みそ	こめ,さとう,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	540 kcal 21.1 g 16.7 g 2.6 g	
13木	フレンチトースト★ ポトフ キャベツとコーン炒め サイダーポンチ★	★ぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう,ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウィンナー,ひよこまめ,ベーコン	パン,さとう,あぶら,じゃがいも	にんじん,セロリ,キャベツ,フロッコリー,とうもろこし,みかん缶,パイン缶,もも缶	557 kcal 19.7 g 16.4 g 2.7 g	
14金	ごはん ジャンボ餃子の甘酢あんかけ★ だいこん 大根のゆかりあえ ビーフンスープ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,かたくりこ,ぎょうざのかわ,さとう,あぶら,ビーフン	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,だいこん,しいたけ,にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれんそう	620 kcal 19.8 g 21.6 g 2.0 g	
17月	赤飯 お祝い献立 鱈の西京焼き シャキシャキ梅サラダ お祝い汁	○	ぎゅうにゅう,ささげ,さわら,みそ,のり,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ	もちごめ,こめ,さとう,あぶら	きりぼしだいこん,にんじん,もやし,きゅうり,うめ,だいこん,しいたけ,ねぎ	579 kcal 28.5 g 18.1 g 2.6 g	

