



# 2025年度 3月予定献立表



給食目標「一年間の給食を振り返ろう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
2月	五目手巻き寿司 ぶりのゆずみそ焼き 菜の花のからしあえ すまし汁	○	ぎゅうにゅう あなご のり ぶり みそ とうふ かまぼこ ゆば	こめ さとう	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん しょうが ゆずかじゅうなのはな はくさい とうもろこし えのきだけ だいこん こまつな	542 kcal 286 g 19.3 g 2.6 g	<b>2日:ひなまつり給食</b> 3月3日は桃の節句 (ひなまつり)で す。女の子の健やか な成長と健康を願い ます。縁起の良い具 材が入ったちらし寿 司や、はまぐりのお 吸い物、ひなあられ 等を食べる風習があ ります。 給食では、先を見通 せるという意味のあ るれんこんを入れた ちらし寿司を作ります。 手巻き寿司用の のりで巻いて食べま す。からしあえに は、春らしく菜の花 を使う予定です。ま た、すまし汁には、 梅のかまぼこを入れ る予定です。  <b>9日、13日:</b> <b>お祝い給食</b> もうすぐ6年生は卒 業、1~5年生は学 年が1つ上がりま す。卒業と進級をお 祝いした給食です。 9日は「おめでた い」と「たい飯」を かけて「おめでたい 飯」です。 13日はお祝いのと きに食べる風習があ る「お赤飯」です。 赤い色には悪いもの を追い払う力がある とされています。お 祝い汁には桜のかま ぼこを入れる予定で す。 
3火	きなこ揚げパン ポークビーンズ 茎わかめのサラダ 冷凍りんご	○	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず くきわかめ	さとう あぶら じゃがいも こまあぶら	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	557 kcal 24.4 g 23.1 g 2.1 g	
4水	わかめごはん チーズ入りポテトオムレツ 磯香あえ 白菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ たまご のり あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし えのきだけ はくさい	548 kcal 23.4 g 18.2 g 2.3 g	
5木	ごはん 豆腐のカレー煮 塩にんにくナムル 青のいびん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり にんにく	570 kcal 25.5 g 19.0 g 2.0 g	
6金	ソース焼きそば フライドポテト サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら あまなつかん パイナップルかん	573 kcal 17.4 g 25.6 g 2.4 g	
9月	おめでたい飯 大豆入りひじき煮 豚汁 果物(いちご)	○	ぎゅうにゅう たい とりにく ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん れんこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ いちご	521 kcal 23.4 g 19.6 g 1.8 g	
10火	フレンチトースト ひよこ豆入りポトフ バジルドレッシングサラダ 町田花ゆずゼリー	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー ひよこごまめ	パン さとう あぶら じゃがいも まちだはなゆずゼリー	セロリー たまねぎ にんじん はくさい れんこん キャベツ とうもろこし	587 kcal 23.4 g 22.9 g 2.4 g	
11水	ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 和風サラダ	○	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん にんにく	557 kcal 22.2 g 16.6 g 2.1 g	
12木	ごはん とりのから揚げ シャキシャキ梅サラダ 利休汁	○	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら こまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし きゅうり うめ ごぼう だいこん ねぎ	637 kcal 23.2 g 25.2 g 1.9 g	
13金	お赤飯 鯛の西京焼き 野菜の昆布あえ お祝い汁	赤い コー うい ちご う	コーヒーぎゅうにゅう あずき たい みそ こんぶ 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	キャベツ にんじん きゅうり だいこん しいたけ ねぎ こまつな	577 kcal 24.2 g 10.6 g 2.5 g	

日	献立名	牛乳	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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
16月	<b>ごはん</b> ジャンボぎょうざの甘酢あんかけ 大根のゆかりあえ ビーフン入り中華スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら さとう ビーフン	にんにく しょうが キャベツ ねぎ いら 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	596 kcal 21.3 g 20.6 g 2.0 g	<b>リクエスト給食</b> 6年生は小学校給食 の残り14回となり ます。6年生を対象 に、もう一度食べた い給食アンケートを とりました。 <b>本字</b> になっている料理が、 6年生からリクエ ストのあった料理で す。給食が小学校の 良い思い出の一つに なれば嬉しいです。
17火	<b>ごはん</b> たらの甘辛焼き 干草あえ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ とろふ たまご わかめ	こめ さとう しらたき あぶら かたくりこ	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	563 kcal 23.7 g 22.8 g 2.0 g	※13日は6年生のみセ レクトドリンクを行います。 コーヒー牛乳、りんご ジュース、オレンジジュ ースからセレクトします。
18水	<b>豚キムチ丼</b> 白菜と春雨のスーフ 果物(せとか)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ いら にんじん もやし しいたけ はくさい	575 kcal 21.2 g 16.6 g 2.2 g	
19木	<b>米粉の子キンカレーライス</b> 手作り福神漬け 米粉のココアケーキ	○	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん きゅうり だいこん れんこん	695 kcal 21.2 g 21.4 g 2.5 g	

※食材調達都合等により、献立や食材は変更になることがあります。

## 1年間ありがとうございました!

今年度の給食は3月19日で終わります。給食室では、みなさんにおいしく楽しく食べてもらえるような給食づくりに努めてきました。「おいしかったよ」「また食べたい」という声を聞いたり、空の食缶を見たりするたびに、とても嬉しくなりました。ありがとうございました。みなさんは1年間の給食の思い出はありますか？3月はみなさんの卒業や進級へのお祝いの気持ちをこめた給食が登場します。また、6年生からリクエストがあった給食の中には、他の学年のみなさんからも、よくリクエストをもらう給食があります。楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

卒業おめでとうございます。小学校給食の思い出はありますか？「初めて食べたらおいしかった」「苦手なものが食べられるようになった」「食材や料理について知っていることが増えた」という人もいるかもしれません。健康な心と体は日々の食事の積み重ねです。毎日の食事が未来のみなさんをつくります。これから先、自分で食べるものを選んだり、食事を準備したりすることが多くなると思います。その時にはぜひ、給食を思い出して参考にしてみてください。「食」という字は、「人を良くする」と書きます。これからもたくさんのおいしい！に出会ってください。みなさんのこれからの生活が健康で豊かなものとなることを願っています。



品名	産地	品名	産地	品名	産地
ねぎ	町田、埼玉	しょうが	熊本	鮭	チリ
大根	町田、神奈川	にんにく	青森	助宗たら	アメリカ、ロシア
小松菜	町田、東京、埼玉	にら	栃木	いわし	千葉
白菜	町田、茨城	玉ねぎ	北海道	ぶり	愛媛
人参	千葉	もやし	栃木	わかさぎ	中国
パセリ	茨城、香川、千葉	いんげん	千葉	からすかれい	グリーンランド、ノルウェー
きゅうり	埼玉、群馬	えのきたけ	長野	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
ごぼう	青森	里芋	埼玉	鶏肉	岩手、宮崎
じゃがいも	長崎、鹿児島	しめじ	長野	米	北海道、埼玉、山形、新潟
キャベツ	愛知	さつまいも	千葉	卵	栃木
きゅうり	埼玉	せとか	静岡	牛乳	全国
セロリー	静岡、愛知	ぼんかん	愛媛		
ほうれん草	神奈川				





