






# 2026年度 4月予定献立表



給食目標「きれいな教室で静かに食べよう」

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
8 水	豚すき丼 小松菜とコーンのおひたし 沢煮椀	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら しらたき さとう かたくりこ	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし こまつな にんじん とうもろこし しいたけ たけのこ だいこん	532 kcal 23.4 g 15.7 g 2.2 g	今年度の給食が始 まります。安心、 安全でおいしい給 食作りに努めてま いります。一年
9 木	チャーハン ポテト入りナムル 中華スープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ もやし はくさい なら	504 kcal 19.8 g 21.0 g 2.4 g	簡、どうぞよろし くお願いいたしま す。
10 金	桜ごはん さわらの照り焼き 磯香あえ みそ汁	○	ぎゅうにゅう さわら のり なまあげ わかめ みそ	こめ さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	489 kcal 22.9 g 14.4 g 1.9 g	今年度も旬の食材 や地場産物、行事 食や郷土料理、世 界の料理など様々
13 月	米粉のポークカレーライス コーンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 とうもろこし キャベツ きゅうり	519 kcal 19.5 g 13.3 g 2.1 g	な食材や料理を紹 介していきます。 楽しみにしてい てください。
14 火	ホイコーロー丼 ビーフンスープ 果物（清見オレンジ）	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	にんにく にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい こまつな きよみオレンジ	558 kcal 21.8 g 19.0 g 2.1 g	
15 水	芋入りハヤシライス フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	554 kcal 20.7 g 16.9 g 2.1 g	 10日：桜ごはん 桜の塩漬けを混ぜ
16 木	お赤飯 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の梅肉あえ すまし汁	○	ぎゅうにゅう あすき とりにく とうふ かまぼこ	こめ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり うめ はくさい えのきたけ ねぎ	567 kcal 25.7 g 15.1 g 2.1 g	込んだごはん で。春を感じてく ださい。 
17 金	コッペパン チキンピーズ バリバリれんこんサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいす	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ れんこん	518 kcal 21.2 g 20.9 g 2.5 g	13日： 米粉の ポークカレーライス 1年生の給食が始
20 月	たけのごはん さばの塩焼き 野菜の昆布あえ 新じゃがのみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく さば しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	529 kcal 26.1 g 18.4 g 2.3 g	ま り ま す。最初の 給食は人気のカ レーライスです。
21 火	チキンライス コールスローサラダ 白いんげん豆のシチュー	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	600 kcal 22.9 g 22.2 g 2.0 g	16日：お祝い給食 1年生の入学と2 ～6年生の進級を
22 水	マーボー丼 春雨サラダ たまごスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん ねぎ なら きゅうり もやし たまねぎ キャベツ こまつな	570 kcal 24.9 g 19.4 g 2.4 g	お祝いして、お赤 飯を炊く予定で す。

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	I初芽 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
23 木	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンの入参サラダ 青のりポテト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ とうもろこし きゅうり	589 kcal 23.7 g 24.2 g 2.4 g	<b>20日:</b> たけのこごはん 春が旬のたけのこ を使った混ぜごはん です。とれたて のたけのこをゆで たものを混ぜても らう予定です。
24 金	菜の花ごはん 魚の香味焼き 甘酢あえ 豚汁	○	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも こんにゃく	とうもろこし たまねぎ セロリー いら きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	516 kcal 25.2 g 16.6 g 2.7 g	<b>24日:</b> 菜の花ごはん 春の菜の花をイ メージして、黄色 のコーンと緑色の わかめを混ぜたご はんです。
28 火	ごはん 肉じゃが 焼きししゃも 磯香あえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも のり	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 もやし キャベツ こまつな	517 kcal 20.5 g 14.7 g 1.9 g	<b>24日:</b> 菜の花ごはん 春の菜の花をイ メージして、黄色 のコーンと緑色の わかめを混ぜたご はんです。
30 木	わかめごはん そぼろ入り卵焼き 野菜のレモンあえ 豆腐のみそ汁	○	ぎゅうにゅう わかめ とりにつく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ りょくとうもやし キャベツ こまつな レモンじる だいこん	516 kcal 22.5 g 16.2 g 2.4 g	<b>24日:</b> 菜の花ごはん 春の菜の花をイ メージして、黄色 のコーンと緑色の わかめを混ぜたご はんです。

※食材調達の都合等により、献立や食材は変更になることがあります。

## 保護者のみなさまへ

一年間よろしくお願いたします。



### 毎月 献立表を配付します

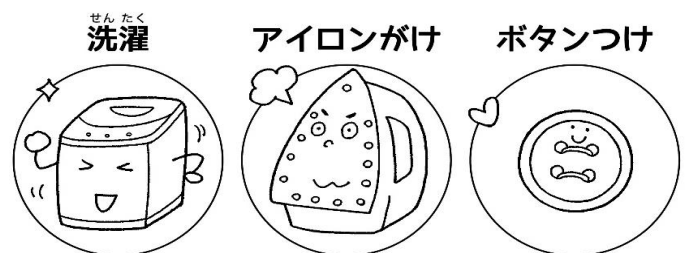
ご家庭での食事作りの参考にするなど、ぜひご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみてください。

### 給食袋について

給食袋にランチョンマット、マスクを入れて毎日清潔なものをお持ちください。給食準備の時間には、給食当番以外の児童もマスクを着用します。ご協力をお願いいたします。

### 白衣の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いいたします

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。給食当番になった児童は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯やアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れかかっていた際には、ボタン付けなど補修にもご協力をいただくと幸いです。



給食で使用した主な生鮮食品等の産地(2月24日~3月19日)

大根	町田、神奈川	しめじ	長野	魚	銀だら	アメリカ
ほうれん草	町田、神奈川	もやし	栃木	介	ぶり	愛媛
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森		真鯛	愛媛、熊本
人参	千葉、徳島	菜の花	香川		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
キャベツ	愛知	れんこん	茨城	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
セロリ	愛知、静岡	里芋	埼玉		鶏肉	岩手、宮崎
いんげん	沖繩、鹿児島	かぶ	千葉	米	米	新潟、兵庫
きゅうり	群馬、埼玉、千葉	いら	栃木	卵	卵	栃木
フロッキー	愛知	えのきたけ	長野		牛乳	全国
白菜	茨城、群馬	小松菜	埼玉			
じゃがいも	鹿児島、北海道	ごぼう	青森			
さつまいも	千葉	ましたけ	新潟			
ねぎ	群馬、埼玉	いちご	栃木、佐賀			
しょうが	高知、熊本	せとか	愛媛			

