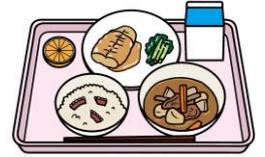


3月給食だよ!



2025年2月28日
町田市立鶴川第一小学校
校長 小林 繁
栄養士 塩谷 恵理

寒かった冬もようやく終わりが近づき、少しずつ暖かい日も増えてきました。
いよいよ今年度最後の月になり、今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。
仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてほしいです。
みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。
進級・卒業の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。



☆3月の給食☆

☆3月3日(月) ひな祭りの行事食

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。
給食では、ひな祭りにちなんでちらし寿司を出します。

☆3月14日(金) えらんでランチ

「鶏のから揚げ」か「えびフライ」のどちらかを選びます。お楽しみに!!

☆3月21日(金) 卒業・進級お祝い献立

6年生の卒業と1~5年生の進級をお祝いして、給食室でお赤飯を炊きます。赤飯は、魔除けの意味があり、めでたい日やお祝い事の席で振舞われる食べ物のひとつです。

☆6年生リクエスト給食

3月になり、6年生が小学校で給食を食べるのもあと14回になりました。
1月から6年生のリクエストにこたえるリクエスト給食を行って来ましたが、最後に料理の1位の揚げパン(12日)とデザート1位フルーツポンチ(19日)を作ります。楽しみにしてください。



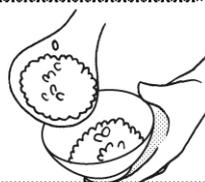
1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年を振り返ってみましょう。

身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



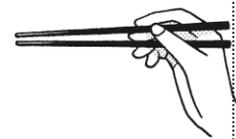
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



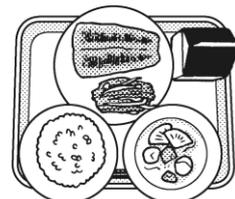
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



【校給食費用振替口座について】

12月までの給食費について、3月末に清算処理を行います。対象者には還付(返金)がありますので、現在使用している口座は「2025年度1学期」いっぱいまで解約しないようにお願いします。

問い合わせ先：町田市学校教育課保健給食課 公会計担当

3がつのこんだてひょう



3月の給食目標は「1年間の反省をしよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて		赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力のもとになる	緑の中間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	牛乳	ひな祭りにちなんだ献立 ちらし寿司 ☆菜の花のわさび和え 手まり心のすまし汁	牛乳、ちらしまぼこ、鶏卵 絹豆腐、冷凍わかめ	米、上白糖、三温糖、ひまわり 油	人参、蓮根、冷凍さやいんげん 菜の花、もやし、ねぎ、干し椎茸 かんぴょう	塩分量 432kcal 16.9g 12.1g 2.7g
4火	牛乳	ミルクパン イタリアンハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐 調理用牛乳、鶏卵、ベーコン	ミルクパン、生パン粉	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト缶 セロリ、キャベツ、白菜、冷凍コー ン	546kcal 26.7g 23.4g 2.3g
5水	牛乳	麦ごはん ごまドレサラダ 韓国風肉じゃが くだもの	牛乳、茎わかめ、豚肉、 生揚げ	米、大麦、ひまわり油、 三温糖、白練りごま、ごま油 じゃがいも、つきこんにやく	人参、キャベツ、きゅうり、もやし にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ 清見オレンジ	544kcal 19.7g 17.7g 1.7g
6木	牛乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 野菜の昆布和え 豚汁	牛乳、銀鮭、塩昆布、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、赤みそ 白みそ	米、白練りごま、ひまわり油 じゃがいも、こんにやく	キャベツ、きゅうり、大根、人参、 ごぼう、ねぎ	514kcal 29.8g 15.6g 3.1g
7金	牛乳	チャーハン 華風漬け 春雨スープ	牛乳、焼き豚、豚肉	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、春雨	人参、ねぎ、大根、きゅうり、小松 菜 冷凍グリーンピース、たけのこ水煮 干し椎茸	449kcal 16.2g 13.8g 3.6g
10月	牛乳	ガーリックライス 洋風卵焼き フレンチサラダ 大豆入りカレースープ	牛乳、鶏卵、ロースハム ウィンナー、ダイスチーズ 大豆、豚肉	米、ひまわり油、三温糖 じゃがいも	にんにく、冷凍コーン、ピーマン 赤ピーマン、キャベツ、きゅうり 人参、しょうが、セロリ、パセリ みかん缶	609kcal 26.5g 24.5g 3.2g
11火	牛乳	日本味めぐり給食～長野 ☆キムたくごはん(α化米使用) 焼きししゃも 漢し豆 おおびら汁	牛乳、豚ひき肉、ししゃも 青大豆、鶏もも肉、生揚げ	米、ごま油、三温糖、さといも 白練りごま、しらたき	しょうが、人参、ねぎ、大根、しめ じ 小松菜、沢庵、白菜キムチ	536kcal 25.7g 20.0g 2.7g
12水	牛乳	6年生リクエスト給食④ ココア揚げパン シーザーサラダ コンスープ	牛乳、粉チーズ、ベーコン 調理用牛乳、生クリーム	ミルクパン、米白絞油 上白糖、三温糖、ひまわり油 クルトン、小麦粉、バター	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 冷凍コーン、クリームコーン缶	630kcal 19.4g 27.9g 1.9g
13木	牛乳	麦ごはん 八宝豆腐 青のりピーズ くだもの	牛乳、豚肉、むきエビ、大豆 木綿豆腐、うずら卵水煮 青のり	米、大麦、ひまわり油、三温糖 でんぷん、米白絞油、ごま油	にんにく、しょうが、人参、白菜 ねぎ、青梗菜、干し椎茸、いちご	596kcal 28.4g 23.3g 1.5g
14金	ジュース	えらんでランチ!! わかめご飯 鶏のから揚げorえびフライ 白菜のおかか和え なめこ汁	炊込みわかめ、糸削り、油揚 げ 木綿豆腐、冷凍わかめ 赤みそ、白みそ 鶏もも肉またはほしえび	米、小麦粉、米白絞油	みかんジュース、白菜、小松菜 唐揚げ えびフライ 人参、なめこ、大根、ねぎ 508kcal 510kcal 18.6g 16.8g	唐揚げの時：でんぷん えびフライの時：米粉、パン粉 唐揚げの時：しょうが、にんにく 46.2g 9.1g えびフライの時：中濃ソース 2.4g 2.4g
17月	牛乳	世界の料理の給食～インドネシア ナシゴレン 人参ときのこのナムル ワンタンスープ	牛乳、鶏むね肉、豚肉	米、ひまわり油、ごま油 白練りごま、 ウェーブワンタンの皮	人参、玉ねぎ、もやし、にら、ねぎ にんにく、えのき、しななく しょうが、冷凍グリーンピース 小松菜、干し椎茸	470kcal 21.6g 15.9g 2.4g
18火	牛乳	6年生リクエスト給食⑤ ソース焼きそば ジャーマンポテト サイダーポンチ	牛乳、豚肉、青のり、ベーコン	蒸し中華麺、米白絞油 ひまわり油、バター じゃがいも	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ 小松菜、みかん缶 国産ミックスフルーツ缶 (もも、りんご、洋ナシ)	559kcal 17.3g 16.6g 2.5g
19水	牛乳	チキンカレーライス 手作り福神漬け くだもの	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖	人参、大根、しょうが、にんにく セロリ、玉ねぎ、きゅうり、大根 蓮根、りんご、デコポン	550kcal 18.4g 21.4g 2.5g
21金	牛乳	☆卒業・進級お祝い献立☆ お赤飯 金目鯛の照焼き ☆ゆずドレッシングサラダ お祝いすまし汁 カップdeヤクルト	牛乳、大納言小豆、金目鯛 鶏むね肉、絹豆腐、なると カップdeヤクルト	米、もち米、黒練りごま 三温糖、ひまわり油	人参、しょうが、大根、ほうれん草 もやし、えのき、ねぎ、小松菜 ゆず果汁	602kcal 27.2g 20.3g 2.6g

☆印は、まち☆ページ使用メニューです。 *材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は、3,4年生のものです

☆ご卒業おめでとうございます☆

健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくれます。
食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。



《2月の産地》 1月27日から2月21日まで

人参(千葉・鹿児島)、きゅうり(群馬・千葉)、キャベツ(愛知)、大根(神奈川)、さつまいも(茨城)、ねぎ(群馬・埼玉)、生姜(高知・熊本)、にんにく(青森)、白菜(群馬)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(千葉)、たまねぎ(北海道)、もやし(栃木)、小松菜(町田・東京・埼玉)、みつば(静岡)、セロリ(静岡・愛知)、パセリ(千葉)、青梗菜(静岡)、にら(栃木)、れんこん(茨城)、しめじ(長野)、えのき(長野)、いわし(長崎)、あじ(ニュージランド)、さば(ノルウェー他)、いか(ベルギー)、ししゃも(ノルウェー)、りんご(青森)、いちご(宮崎)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、うるち米(茨城)、もち米(秋田)、牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)