

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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分量
2月	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 元氣サラダ いもっ子汁	牛乳、鶏ももひき肉、赤みそ 挽き割り納豆、糸削り 刻み昆布、豚もも肉	米、大麦、ごま油、三温糖 ひまわり油、さといも こんにやく	人参、にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり まいだけ、冷凍コーン	505 kcal 23.3 g 2.5 g
3月	牛乳 桃の節句にちなんだ献立 ちらし寿司 菜の花のわさび和え 手毬麩のすまし汁 ハートのトマト	牛乳、ちらしかまぼこ 絹ごし豆腐、冷凍錦糸卵 冷凍わかめ	米、三温糖、上白糖、手毬麩	人参、菜の花、冷凍さやいんげん 蓮根、もやし、ねぎ、干し椎茸 かんぴょう、ミニトマト	424 kcal 16.4 g 3.5 g
4月	牛乳 ターメリックライス 海の幸クリームソース オリーブドレッシング和え	牛乳、鶏胸肉、むきえび 帆立て貝、調理用牛乳 生クリーム	米、ひまわり油、バター 小麦粉、オリーブ油	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ にんにく、マッシュルーム水煮 レモン果汁、オリーブピクルス	500 kcal 21.6 g 2.3 g
5月	牛乳 6年生リクエスト献立① きな粉揚げパン まめまめサラダ みそ野菜ワンタンスープ	牛乳、きな粉、大豆、豚肉 白みそ、赤みそ	ミルクパン、上白糖、米白絞 油 ひまわり油、三温糖 ウェーブワンタンの皮	人参、冷凍枝豆、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、白菜、もやし、ねぎ 冷凍コーン	575 kcal 23.9 g 2.2 g
6月	牛乳 日本味めぐり給食～栃木 餃子めし ポテトフライ 乾びょうの卵とし くだもの	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐 鶏卵	米、ごま油、じゃがいも 米白絞油、でん粉	人参、にら、小松菜、玉ねぎ、ねぎ えのき、しょうが、かんぴょう いちご	494 kcal 18.6 g 2.0 g
9月	牛乳 ビビンバ トックスープ くだもの	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉 油揚げ	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、つきこんにやく 白炒りごま、トック、でん粉	人参、小松菜、にら、にんにく しょうが、もやし、玉ねぎ、ねぎ ぜんまい水煮、白菜キムチ デコポン	477 kcal 18.3 g 2.3 g
10月	牛乳 大豆入りひじきご飯 銀宝の磯マヨネーズ焼き 青菜のおひたし けんちん汁	牛乳、鶏胸ひき肉、油揚げ 干しひじき、大豆、坊主銀宝 青のり、糸削り、木綿豆腐	米、ひまわり油、三温糖 こんにやく、じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	人参、小松菜、もやし、大根、ねぎ	590 kcal 26.7 g 2.6 g
11月	牛乳 焼き豚チャーハン パリパリサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳、焼き豚、鶏ももひき肉 絞豆腐	米、ごま油、三温糖、でん粉 ワンタンの皮、米白絞油 ひまわり油、春雨	人参、にら、冷凍グリーンピース、 ねぎ、きゅうり、キャベツ、白菜 エリンギ、もやし、しょうが 干し椎茸、たけのこ水煮	506 kcal 21.5 g 2.6 g
12月	牛乳 6年生リクエスト給食② ソース焼きそば ジャーマンポテト フルーツポンチ (6年生ドリンクバイキング)	牛乳、豚肉、青のり ウインナー	蒸し中華麺、米白絞油 サラダ油、バター、じゃがいも	人参、小松菜、玉ねぎ、もやし キャベツ、ミックスフルーツ缶 みかん缶	519 kcal 17.9 g 2.5 g
13月	牛乳 ごま塩ごはん いかのかりん揚げ わさびドレッシングサラダ 大根のみそ汁	牛乳、いか、油揚げ、赤みそ 白みそ	米、黒炒りごま、でん粉、米粉 小麦粉、米白絞油、三温糖 ひまわり油	人参、小松菜、しょうが、キャベツ 大根、きゅうり、しめじ	522 kcal 23.7 g 2.7 g
16月	ジュース 6年生リクエスト給食③ カツカレーライス 手作り福神漬け	豚ひれ肉、粉チーズ、ひよこ 豆	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖 生パン粉、乾燥パン粉 米白絞油	人参、にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、きゅうり、大根、れんこん りんご、りんごジュース	617 kcal 20.4 g 2.5 g
17月	牛乳 選んでランチ 胚芽丸パン ソースが選べるハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 鶏卵、ベーコン、絞豆腐	胚芽パン、パン粉、三温糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜 冷凍コーン、乾燥パセリ、 トマト缶、セロリ、にんにく トマトケチャップ 25.0g 24.9g 2.1g	502kcal 510kcal 25.0g 24.9g 2.1g
18月	水 世界の料理の給食～タイ王国 ガパオライス 人参ときのこのナムル タイ風春雨スープ	牛乳、鶏ももひき肉 鶏胸ひき肉、鶏胸肉	米、ひまわり油、三温糖 でん粉、ごま油、黒炒りごま 春雨	人参、ピーマン、赤ピーマン にら、にんにく、玉ねぎ、もやし えのき、しょうが、白菜 乾燥さくらげ	490.0 kcal 23.4 g 2.3 g
19月	牛乳 6年生リクエスト給食④ けいちゃんうどん キャベツの酢みそ和え 餅入りお好み焼き ドライブルーン	牛乳、鶏もも肉、白みそ 鶏卵、豚ひき肉、糸削り 青のり	冷凍うどん、三温糖、小麦粉 白すりごま、ながいも ひまわり油、白玉もち	人参、小松菜、きゅうり、ねぎ 玉ねぎ、キャベツドライブルー	461 kcal 19.9 g 3.0 g
23月	牛乳 ☆卒業・進級お祝献立☆ 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、金目鯛、鶏胸肉 絹ごし豆腐、なると 小豆、カップdeヤクルト	もち米、米、黒炒りごま 三温糖、ひまわり油	人参、ほうれん草、小松菜、ねぎ 大根、えのき、しょうが、ゆず果汁	602 kcal 27.0 g 2.6 g

☆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

☆ご卒業おめでとうございます☆

6年生のみなさんいつも給食をたくさん食べてくれてありがとう。いつも空の食缶を見てとてうれしく思っていました。これから思春期を迎えるあなたたちを、今まで食べた栄養たちがきつと大きく成長させてくれるでしょう。今後のご活躍を楽しみにしています。

