



# 3月の給食献立予定表

2025年2月27日  
町田市立鶴川第二小学校

日 曜	献立名	お も な 材 料					エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品	
		血や肉や骨になる	カや体温になる	からだの調子をよくなる					
3月	【行事食：ひなまつり】 牛乳 ちらしずし てまり麩のおすいもの 3色ミルクかんでんのひなポンチ	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳のり わかめ	米 砂糖 てまり麩 いちごジャム	ごま	にんじん さやいんげん あしたばパウ ダー	れんこん しいたけ かんぴょう 玉ねぎ しめじ ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	608kcal 20.8g 1.6g	豆類 
4火	牛乳 わかめごはん 魚のあけぼの焼き 五目きんぴら とん汁	ホキ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 米粉 砂糖 こんにやく さつまいも	米油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん ねぎ	575kcal 28.8g 2.3g	きのこ 
5水	【6年生のリクエストメニュー：第9位】 牛乳 ぎょうざドッグ ジャがいものおかかあえ にらたまスープ	ぶた肉 かつお節 たまご	牛乳 チーズ	コッペパン でんぶん 砂糖 じゃがいも	ごま油	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 玉ねぎ もやし	544kcal 26.1g 2.9g	ナッツ類 
6木	牛乳 ごはん 焼きししゃも はくさいのごまあえ カレー麻婆豆腐	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 砂糖 でんぶん	ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな にら	はくさい もやし にんにく しょうが だけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	618kcal 29.8g 2.0g	豆類 
7金	【6年生のリクエストメニュー：第5位】 ジョア（マスカット味） ごはん クリスピーチキン シャキシャキうめサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン ぶた肉	ジョア(マス カット) のり	米 米粉 砂糖 コーンフレーク さつまいも	ごま油 米油	にんじん かぶ(葉) トマト缶	切干大根 もやし きゅうり 梅 玉ねぎ だいこん キャベツ えのきたけ かぶ	597kcal 22.3g 1.7g	魚類 
10月	牛乳 ごはん さばのみそ煮 かいそうサラダ さわにわん	さば みそ ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	米 砂糖 でんぶん	米油	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん 玉ねぎ しいたけ はくさい ねぎ	618kcal 26.6g 2.3g	緑黄色野菜 
11火	【6年生のリクエストメニュー：第6位】 牛乳 ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 豆乳スープ あじさいゼリー	とり肉 たまご ウィンナー ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉 調製豆乳	牛乳 寒天 カルピス	米 砂糖 じゃがいも	米油	黄パプリカ ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ コーン ぶどうジュース	646kcal 26.1g 2.1g	きのこ 

日曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる		カや体温になる		からだの調子をよくする			
12水	【6年生のリクエストメニュー：第2位】 牛乳 きなこあげパン カラフルサラダ 肉だんごとはるさめのスープ	きな粉 とり肉 ベーコン	牛乳	ショートニング パン 砂糖 でんぷん はるさめ	米油	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ かぶ(葉)	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが ねぎ しいたけ しめじ もやし はくさい かぶ	617kcal 22.0g 2.2g	小魚 
13木	牛乳 アルファ化米の山菜おこわ 魚のピリ辛焼き 野菜のごま酢あえ さつまいものけんちん汁	まあじ 油揚げ	牛乳	アルファ化米 砂糖 さつまいも	米油 ごま ごま油	こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう しめじ	551kcal 26.5g 1.6g	藻類 
14金	【6年生のリクエストメニュー：第8位】 牛乳 チキンカレーライス コールスローサラダ くだもの(いちご) (6年生は卒業お祝いデザート)	とり肉 ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー りんご グリンピース コーン キャベツ いちご	641kcal 19.8g 1.8g	ナッツ類 
17月	【6年生のリクエストメニュー：第3位】 牛乳 みそラーメン ピザまん風むしパン じゃがいもの中華あえ くだもの(デコポン)	ぶた肉 みそ 調製豆乳 ベーコン とり肉	牛乳	塩ゼロラーメン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ラード ごま	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ コーン きゅうり デコポン	586kcal 23.8g 2.4g	小魚 
18火	牛乳 ごはん 魚のしょうが風味焼き ひよこ豆のからあげ 中華風コーンスープ	あかうお ひよこまめ ぶた肉 たまご	牛乳	米 砂糖 でんぷん	米油	にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ コーン	587kcal 24.6g 1.7g	藻類 
19水	【卒業&進級お祝い献立・6年生のリクエスト メニュー：第1位】 牛乳 赤飯 シャンボぎょうざ 糸寒天と野菜のあえもの お祝いすまし汁	あずき ぶた肉 なると かまぼこ 豆腐	牛乳 糸寒天	もち米 米 砂糖 でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮	ごま油 米油 ごま	にら こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし きゅうり たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	641kcal 23.7g 1.8g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、カやエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。