

日	こんだてめい	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 (水)	桜おこわ さばの味噌だれかけ 野菜のおひたし すまし汁	○	牛乳, さば, 絹ごし豆腐, わかめ	米, もち米, 三温糖, かたくり粉	桜塩漬け, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ, だいこん, ねぎ	575 kcal 22.5 g 22.9 g 2.3 g
10 (木)	キムタクごはん 米粉のワンタンスープ ポテト入りナムル	○	牛乳, 豚ひき肉	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 米粉ワンタン, じゃがいも	しょうが, にんじん, たくあん, はくさいキムチ, りょくとうもやし, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり	521 kcal 18.3 g 17.1 g 2.4 g
11 (金)	麦ごはん ししゃもの香味焼き もやしサラダ 豚汁	○	牛乳, ししゃも, 豚もも肉, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, ごま油, かたくり粉, サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, こまつな	525 kcal 25.6 g 16.3 g 2.5 g
14 (月)	【1年生初めての給食】 米粉のチキンカレー 手作り福神漬け オレンジゼリー	○	牛乳, 大豆, 豚もも肉, 粉寒天	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, オレンジジュース	592 kcal 20.6 g 13.7 g 2.2 g
15 (火)	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ 野菜のごま和え	○	牛乳, きな粉, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 絹ごし豆腐	ねじりパン, 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ, 白すりごま	にんじん, 干しいたけ, りょくとうもやし, たけのこ缶, はくさい, ねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	521 kcal 24.2 g 25.3 g 2.3 g
16 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 のらぼう菜入り春雨サラダ カラマンダリン	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, りょくとうはるさめ, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, にら, ねぎ, キャベツ, のらぼう菜, カラマンダリン	561 kcal 24.2 g 17.3 g 2.3 g
17 (木)	こぎつねごはん たまご焼き 野菜のこんぶ和え みそ汁	○	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 大豆, たまご, 塩昆布, 絹ごし豆腐, わかめ	米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, だいこん, きゅうり, りょくとうもやし, ねぎ	613 kcal 29.7 g 21.7 g 3.2 g
18 (金)	ごはん きびなごの和風マリネ 野菜のレモン和え かきたま汁	○	牛乳, きびなご, 刻み昆布, たまご, わかめ	米, かたくり粉, 米粉, サラダ油, 三温糖	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, レモン果汁	556 kcal 23.4 g 18.2 g 2.7 g

ご進級おめでどうございませす!

♪鶴三小の給食について♪

○保護者の皆様へお願い～衛生的に給食を食べるために～

- ・ランチョンマット、マスク、手をふくハンカチは毎日交換してください。

※給食の時間は給食当番に限らず、全員にマスクの着用をお願いしているので、**マスクは毎日持ってきてください。**

- ・白衣はきれいに洗濯をし、アイロンをかけて翌週に持たせてください。その際、洗剤や柔軟剤の強い香りが残らないようご配慮ください。(ボタンが取れていたり、ゴムが伸びたりしているときには、付け替え等の修繕にご協力いただくと助かります。)

- ・髪が長い児童は、給食当番をする際、髪を結んでほしいので、ヘアゴムを持ってきてください。

○給食費について

町田市立小学校および中学校では、2025年1月から、学校給食費は無償となりました。そのため、給食を食べる方は、特に手続きの必要はありませんが、給食の全部または一部を辞退される方等については、手続きが必要となります。詳しくは、学校までお問い合わせください。

○食物アレルギーについて

事故防止のため、対象児童の配慮が必要な献立時には専用のトレーや食器を使用し、除去食を提供したり、一部のおかずを家庭より持参していただいたりします。安心・安全のためにご理解とご協力をお願いいたします。

○給食室からのお知らせ

- ・学校内の給食室で、7人の調理員が心をこめて作っています。
- ・エネルギーの基準は530～780kcalです。学年によって異なりますが、児童が一日に必要なエネルギーの1/3の量です。
- ・献立の作成にあたっては、旬の食材や年中行事、児童の嗜好などを考慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めていきます。
- ・給食の調理では、衛生に十分配慮しています。例えば … 牛乳、果物、パン以外のものは中心温度75℃以上を確認しています。
- ・野菜や果物は、流水で3回以上洗ってから使用します。
- ・地産地消にも積極的に取り組み、地域の野菜「まち☆ベジ」を納品していただいています。



日	こんだてめい	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
21 (月)	焼き豚チャーハン 中華スープ ひよこ豆のカレー炒め	○	牛乳, 豚もも肉, とりもも肉, ひよこめ, 豚ひき肉	米, サラダ油, 上白糖, 白ごま, かたくり粉, ごま油	干しいたけ, にんじん, ねぎ, グリンピース, えのきたけ, りょくとうもやし, こまつな, にんにく, たまねぎ	551 kcal 23.4 g 18.0 g 1.9 g
22 (火)	【神奈川県(横須賀市)の献立】 ポテチパン チリコンカン 清見オレンジ	○	牛乳, あおのり, 豚ひき肉, 大豆	コッペパン, じゃがいも, 上白糖, サラダ油, 三温糖, マカロニ(卵不使用), パン粉(卵乳不使用)	キャベツ, にんじん, こまつな, たまねぎ, トマト缶, パセリ, 清見オレンジ	554 kcal 22.7 g 23.5 g 2.3 g
23 (水)	さばごはん 春野菜のうま煮 なめたけあえ 甘夏みかん	○	牛乳, さば, とりもも肉, 焼き竹輪(卵不使用)	米, 白ごま, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	ねぎ, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, たけのこ缶, れんこん, さやいんげん, ふき, キャベツ, かぶ, えのきたけ, 甘夏みかん	582 kcal 24.2 g 20.0 g 2.2 g
24 (木)	ごはん 魚のゴマみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	○	牛乳, メルルーサ, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米, 三温糖, 白すりごま, 白ごま, サラダ油, つきこんにゃく	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	510 kcal 24.4 g 14.3 g 2.5 g
25 (金)	肉おろしうどん 若草団子 海藻サラダ 美生柑	○	牛乳, 絹ごし豆腐, きな粉, 豚肩肉, 油揚げ, わかめ	白玉粉, 上新粉, 上白糖, サラダ油, うどん, ごま油, 三温糖	よもぎ, にんじん, ぶなしめじ, たまねぎ, ねぎ, こまつな, だいこん, キャベツ, きゅうり, みしょうかん	499 kcal 22.8 g 18.0 g 1.8 g
28 (月)	ごはん いかのかりんと揚げ 油揚げのおひたし 根菜のみそ汁	○	牛乳, いか, 油揚げ, 絹ごし豆腐	米, かたくり粉, 上白糖, 三温糖, じゃがいも	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん	545 kcal 25.1 g 17.1 g 2.3 g
30 (水)	春キャベツのスパゲッティ ベーコンと野菜のスープ 彩りみかんのケーキ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), ツナフレーク, あさり, 大豆, レンズまめ, たまご	ハーフスパゲティ(卵不使用), サラダ油, 上白糖, パイオレット粉, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, トマト, こまつな, みかん缶	685 kcal 24.6 g 28.6 g 2.6 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安です。


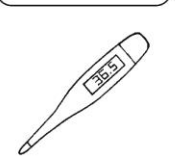
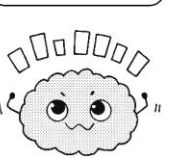
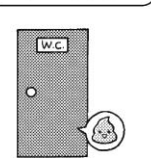
まいにち た あさ 毎日食えるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

排便し
やすくなる

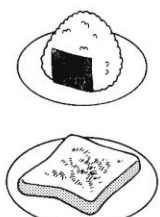





朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

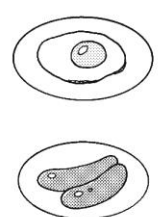
©少年写真新聞社2025

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

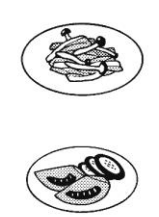
ステップ1
まずは
主食を食べよう



ステップ2
次に
主菜を追加



ステップ3
次に
副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみよう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

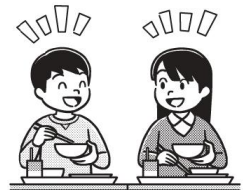
食事のマナーを身につけよう

©少年写真新聞社2024

食事のマナーは、みんなで楽しく食事をするための大切な決まりです。

食べる前はよい姿勢で座り、食事のあいさつをします。よい姿勢で食事をするので、体が安定するので、茶わんやはしを動かすのが楽で、食べ物がしっかりとみ込みやすくなります。茶わんやはしを正しく持つか、こぼしにくく見てもきれいです。また、食事中に立ち歩いたり口を開けて食べたり、汚い話をしたりすると、周りの人が嫌な気持ちになります。一緒に食事をする人が気持ちよく食べられるように気を配ることも大切です。

食事のマナーを守ると、自分も相手も気持ちよく食べられて、お互いに楽しい食事の時間を過ごすことができます。



参考文献 『12歳までに身につけたい マナーとルール』若下宣子 梅澤真一監修 朝日新聞出版刊

～昨年度3月の給食食材の産地について～
小松菜(町田)、にんじん(千葉)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)、なばな(千葉)、ねぎ(群馬・埼玉)、キャベツ(千葉)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、ほうれん草(埼玉)、白菜(茨城)、れんこん(茨城)、なす(高知)、しめじ(長野)、ねぎ(千葉)、しょうが(高知)、えのき(長野)、にんにく(青森)、ごぼう(青森)、大根(神奈川)、にら(栃木)、パプリカ(茨城)、みかん(静岡)、はっさく(和歌山)、デコポン(熊本)、さば(欧州)、ししゃも(ノルウェー)、豚肉(神奈川・千葉)、鶏肉(岩手)、米(千葉・山形)



今月のま☆ベジ 今月はお休みです☺