



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
10 (水)	【進級お祝いこんだて】 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, スライス人参, えのきたけ, はくさい, ねぎ	572 kcal 22.5 g 22.9 g 2.2 g
11 (木)	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, 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, たけのこ, えのきたけ, りょくとうもやし, ほうれんそう, たまねぎ, にんにく	525 kcal 22.9 g 16.6 g 2.0 g
12 (金)	鮭ごはん 春野菜のうま煮 なめたけあえ くだもの	○	牛乳, しろさけ, ちりめんじゃこ, とりもも肉, 焼き竹輪(卵不使用)	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 白ごま, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	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, 清見オレンジ	543 kcal 26.6 g 14.5 g 2.4 g
15 (月)	【1年生初めての給食】 豆入りチキンカレー 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	603 kcal 20.5 g 14.6 g 2.2 g
16 (火)	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	519 kcal 24.8 g 14.5 g 2.5 g
17 (水)	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(卵不使用), 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ, 白ごま, 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, えのきたけ, こまつな	533 kcal 24.7 g 26.2 g 2.4 g
18 (木)	春キャベツとツナのスパゲッティ ベーコントマトスープ 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, レンズまめ, たまご	ハーフスパゲティ(卵不使用), オリーブ油, サラダ油, 上白糖, バイオレット粉, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ, こまつな, トマト, みかん缶	690 kcal 24.0 g 29.8 g 2.7 g
19 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 のらぼう菜入り春雨サラダ くだもの	○	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, いら, ねぎ, キャベツ, のらぼう菜, りんご	558 kcal 24.0 g 17.4 g 2.3 g

ご入学・ご進級おめでとございませう！



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、**マスクは必ず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。

○給食費の振替について

町田市では、学校給食費を市が管理する「公会計」により給食を運営しています。

病気や事故等の理由により3日以上連続して欠席した場合、給食費の返還請求ができます。詳細は右のQRコードを読み取ってください。



○食物アレルギーについて

食物アレルギーによる事故防止のため、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。






今月のまち☆ベジ

こまつな ほうれんそう ハウストマト

*今月は、鶴川地区でとれる野菜を使用します♪

～昨年度3月の給食食材の産地について～

にんじん(千葉)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(鹿児島)、さつまいも(茨城)、セロリ(静岡)、キャベツ(神奈川)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、小松菜(東京・町田)、ほうれん草(埼玉)、白菜(茨城)、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)、いら(栃木)、ピーマン(高知)、パプリカ(韓国)、菜の花(千葉)、みかん(静岡)、はっさく(愛媛)、さば(欧州)、ちりめんじゃこ(香川)、米(埼玉・茨城)

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
22 (月)	麦ごはん ししゃものカレー焼き からし和え かきたま汁	○	牛乳, ししゃも, 絹ごし豆腐, たまご, わかめ	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, 上白糖, 白ごま, かたくり粉	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ	508 kcal 25.4 g 15.6 g 2.4 g
23 (火)	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, 米粒麦(こめつぶむぎ), 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(せん切り), 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 18.4 g 17.1 g 2.3 g
24 (水)	【世界の味めぐり〜ギリシャ〜】 コッペパン ムサカ まめまめスープ 	○	牛乳, 豚ひき肉, 調理用牛乳, 生クリーム, プレーンヨーグルト, ピザ用チーズ, 大豆, 白いんげん豆, レンズまめ	コッペパン(卵不使用), サラダ油, パン粉(乳卵不使用), 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト缶, なす, キャベツ, こまつな	553 kcal 27.1 g 25.2 g 2.9 g
25 (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, 玉ねぎ, 葉ねぎ, だいこん, キャベツ, りょくとうもやし	613 kcal 29.6 g 21.7 g 3.3 g
26 (金)	ごはん とびうおの和風マリネ 野菜のレモン和え 豚汁	○	牛乳, とびうお, 刻み昆布, 豚もも肉, 絹ごし豆腐	米, かたくり粉, 米粉, サラダ油, 三温糖, つきこんにゃく, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, レモン果汁, ごぼう, だいこん, ねぎ	574 kcal 27.7 g 16.0 g 2.5 g
30 (火)	肉おろしうどん 若草団子 海藻サラダ くだもの 	○	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, はっさく	534 kcal 23.4 g 18.5 g 1.9 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。

4月の人気メニュー♪～いかの南蛮漬け～

【いかの南蛮漬け】	1人分	約4人分
★いか	1 切	4 切
酒(下味)	-	少量
かたくり粉	4.0 g	20.0 g
揚げ油	-	適量
さとう	1.5 g	小さじ2
こいくちしょうゆ	1.2 g	小さじ1
食塩	少々	少々
酢	1.8 g	小さじ2
水	3.0 g	大さじ1
ねぎ	適量	3cm分
一味とうがらし	適量	適量
赤ピーマン	適量	1/6個分


☆作り方☆

- ねぎはななめせん切りにする
- パプリカはせん切りにする
- ① いかに酒で下味をつける
- ② 粉をまぶして揚げる
- ③ マリネ液はすべて合わせる
- ④ いかの上にマリネ液をかけて完成!
- ☆ 他の白身魚を使ってもおいしいです。
- ☆ パプリカは人参でも代用できます。


食べているのはど記?クイズ

5つのグループに分けた野菜やいもの絵があります。それぞれ、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、【 】に書きましょう。


①【 】を食べる



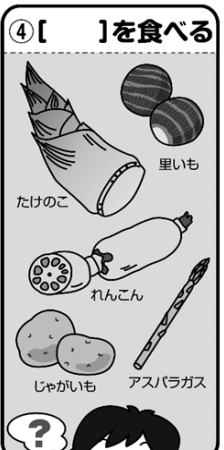
②【 】を食べる

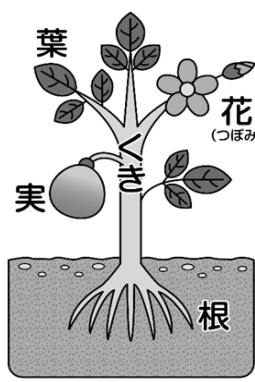


③【 】を食べる




④【 】を食べる






⑤【 】を食べる



⑥【 】を食べる



【ごたえ】 ①【葉】を食べる ②【花(つぼみ)】を食べる ③【実】を食べる ④【くき】を食べる(りんご, しいたけ, じゃがいもは、地下のくきの部分) ⑤【根】を食べる(かぶと大根は、一部くきの部分)