



3月こんだてひょう



2025. 2. 28
町田市立金井小学校

		こんだて		主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 食塩相当量	一口メモ
				血、肉、骨をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
3	月	牛乳	セルフ手巻き寿司 たらのみそ焼き 菜の花のおひたし すまし汁	牛乳 手巻き海苔 銀だら みそ かつお節 豆腐 わかめ	精白米 砂糖 手まり麩	かんぴょう にんじん 干し椎茸 れんこん きぬさや 白菜 ホールコーン 大根 しめじ ねぎ	24.9g 18.4g 518kcal 2.9g	3日 「ひなまつり給食」 3月3日は桃の節句です。 給食では、セルフ手巻き寿司を作る予定です。ちらし寿司を手巻き用ののりで巻いて食べます。おひたしには、春の味の菜の花を使います。  「6年生リクエスト給食」 6年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。献立表の太字になっている料理が、リクエストのあった料理です。 7日 「卒業お祝い給食その1」 7日は6年生を送る会があります。6年生の卒業をお祝いして、おめでとう飯を作る予定です。焼いた鯛をごはん混ぜます。  10日 「3月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。3月にお誕生日を迎える皆さんには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。 19日 「食育の日 ～アイラブ和食の日～ 毎月19日は食育の日です。世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食や郷土料理を紹介しています。今月は青森県のせんべい汁を紹介します。  21日 「卒業お祝い給食その2」 今年度最後の給食です。6年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊く予定です。お赤飯の赤い色には、邪気を追い払う力があるとされ、お祝いの席でふるまわれます。
4	火	牛乳	キムたくごはん パプリカサラダ ABCスープ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 ふた肉 レンズ豆 寒天 カルピス	精白米 ごま油 砂糖 米サラダ油 わんたんの皮 米白絞油 ABCマカロニ	しょうが たくあん 白菜キムチ きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン 白菜 玉ねぎ 黄桃缶	22.9g 16.7g 605kcal 2.6g	
5	水	牛乳	きなご揚げパン ポトフ 元気サラダ くだもの	牛乳 きな粉 ふた肉 ウィンナー ベーコン かつお節 刻み昆布	ミルクパン 米白絞油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん セロリー 白菜 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	24.2g 24.7g 612kcal 2.9g	
6	木	牛乳	わかめごはん 鮭のレモン焼き ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 わかめご飯の具 銀さけ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	精白米 麦 白いりごま 白すりごま 砂糖	レモン果汁 小松菜 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	29.0g 19.7g 548kcal 2.6g	
7	金	牛乳	おめでたい飯 肉じゃが ゆず風味あえ くだもの	牛乳 まだい ふた肉	精白米 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ゆず果汁 せとか	23.3g 12.1g 532kcal 1.7g	
10	月	発酵乳	ソース焼きそば ジャーマンポテト 白玉フルーツポンチ	乳酸菌飲料 ふた肉 ベーコン	蒸し中華めん 米白絞油 米サラダ油 じゃがいも バター 冷凍白玉	玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ にんじん ミックスフルーツ (桃・りんご・梨) みかん缶 ぶどう缶	13.7g 14.7g 567kcal 2.3g	
11	火	牛乳	菜飯 チーズ入りたまご焼き わかめサラダ 豚汁	牛乳 ウィンナー チーズ たまご わかめ ふた肉 みそ 豆腐 油揚げ	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん きゅうり にんじん もやし ホールコーン ごぼう 大根 ねぎ	25.6g 20.3g 590kcal 2.9g	
12	水	牛乳	麦入りごはん マーボー豆腐 焼きししゃも もやしの塩にんにくナムル	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐 ししゃも	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ いら もやし きゅうり	25.4g 17.4g 517kcal 2.4g	
13	木	牛乳	焼き鳥丼 野菜の塩昆布あえ さっぱりお酢のスープ	牛乳 とり肉 塩昆布 豆腐 たまご	精白米 つきこんにゃく 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ 大根 にんにく キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト オクラ	23.9g 17.7g 556kcal 2.7g	
14	金	牛乳	きつねうどん たこべったん 町田のゆずゼリー	牛乳 ふた肉 油揚げ たこ	米サラダ油 冷凍うどん 小麦粉 米白絞油	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ホールコーン キャベツ 紅しょうが	24.9g 19.2g 520kcal 2.1g	
17	月	牛乳	麦入りごはん ジャンボ揚げぎょうざ 大根ときゅうりの華風煮 わんたんスープ	牛乳 ふた肉	精白米 麦 ごま油 かたくり粉 砂糖 ぎょうざの皮 米白絞油 ウェーブワンタンの皮	にんにく キャベツ ねぎ いら きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ	20.3g 20.8g 597kcal 2.6g	
18	火	牛乳	ポークカレーライス 青大豆とひじきのサラダ くだもの	牛乳 ふた肉 干しひじき 青大豆	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんごソース トマトケチャップ トマトフォンデュ テコボン	20.0g 23.9g 637kcal 2.2g	
19	水	牛乳	麦入りごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き レモンドレッシングサラダ せんべい汁	牛乳 とり肉 ヨーグルト 粉チーズ	精白米 麦 米サラダ油 卵なしマヨネーズ コーンフレーク オリーブ油 砂糖 南部せんべい	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ レモン果汁 ごぼう しめじ ねぎ	28.8g 24.2g 637kcal 2.4g	
21	金	ミルク 牛乳 ココロ ビー	お赤飯 金目鯛の甘辛焼き 小松菜のじゃこあえ 飛鳥汁 くだもの	牛乳 さざげ 金目鯛 ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ みそ	ミルク もち米 精白米 黒いりごま 砂糖 米サラダ油	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 大根 いちご	33.1g 19.4g 607kcal 2.4g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。



一年間ありがとうございました。

