

# 2024年度3月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



日	献立名	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 食塩相当量	一口メモ
3月	五目ちらし寿司 春のすまし汁 うぐいすきな粉豆 くだもの(はるか)	○	牛乳 こんぶ 油揚げ むぎえび 刻みのり かつお節(厚削り) 鶏もも肉 ちらしかまぼこ いり大豆 きな粉(青大豆)	精白米 三温糖 白いりごま 手鞠ふ 上白糖  ～行事食～ 「ひなまつり献立」	かんぴょう にんじん 干しいたけ きぬさや だいこん はくさい こまつな はるか	587 kcal 23.6 g 2.4 g	～リクエスト 給食～ 卒業間近の6 年生に、もう1 度食べたい給食 等のリクエスト アンケートをと りました。リク エストが多かつ たものを中心に、 3月の給食に取り 入れています。 給食が楽しい小 学校生活の思い 出のひとつにな ることを願って います。
4火	ジョア(プレーン) ミートソーススパゲッティー オニオンドレッシングサラダ 豆腐のブラウニー		はっこう乳 豚ひき肉 大豆ミート 押し豆腐  リクエスト給食 第1弾!	スパゲッティー ひまわり油 薄力粉 米粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 三温糖 粉糖	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース りょくとうもやし キャベツ こまつな	600 kcal 20.4 g 1.9 g	
5水	ハヤシライス わかめサラダ くだもの(清見オレンジ)	○	牛乳 豚もも わかめ	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 薄力粉 上白糖  リクエスト給食 第2弾!	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり レモン 清見オレンジ	588 kcal 21.4 g 2.4 g	
6木	麦ご飯 のりのつくだに わかさぎのからあげ 野菜の南蛮漬け じゃがいものみそ汁	○	牛乳 焼きのり あおのり わかさぎ こんぶ 煮干し 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 押麦 三温糖 水あめ でんぷん 大豆油 ごま油 上白糖 じゃがいも	にんじん はくさい ねぎ とうがらし だいこん こまつな	594 kcal 24.4 g 2.7 g	 
7金	ご飯 オムレツちゃん カレーマヨ炒め マカロニ入りベジスープ	○	牛乳 ウインナー 牛乳 チーズ 鶏卵 ロースハム ベーコン 大豆	精白米 ひまわり油 マカロニ オリーブ油(ビュア)  ～6年生が考案した料理が 給食に登場します!～	たまねぎ ホールコーン トマト缶詰 ほうれんそう にんじん キャベツ 切干しいたけ エリンギ 青ピーマン にんにく セロリ だいこん トマトジュース 黄パプリカ こまつな	618 kcal 22.7 g 2.7 g	～6年生考案 レシピ～ ★3月7日  三輪小の6年生 が考えてくれた 野菜たっぷりの 料理が給食に登 場します。 町田市内で行 われた朝食レシ ピコンテストで の入賞作品を含 む3品を提供し ます。 6年生の各ク ラスを代表して 選ばれた3名の レシピを給食用 にアレンジした もので、「オム レツちゃん」と 「カレーマヨ炒 め」、「マカロ ニ入りベジスー プ」を作ります。 レシピを考え てくれた子供達 と相談をなが ら、オリジナル レシピの良さや こだわりを残し つつ、給食用に 旬や栄養価など を考慮したもの にアレンジしま した。オリジナ リティ溢れる3 品です。 詳しくは、お 屋の放送で紹介 します。お楽し みに…!
10月	麦ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜ののりごまあえ 吉野汁	○	牛乳 さば 白みそ 刻みのり かつお節(厚削り) こんぶ 鶏胸肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 押麦 ひまわり油 ごま油 上白糖 白すりごま でんぷん	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし 菜の花 だいこん たけのこ 干しいたけ こまつな	597 kcal 27.5 g 2.3 g	
11火	ご飯 町田市産キムチのキムチ豆腐 もやしの中華和え くだもの(しらぬい)	○	牛乳 豚もも むぎえび 木綿豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 ごま油 白いりごま	にんにく にんじん 干しいたけ えのきたけ だいこん はくさい(キムチ) にら ねぎ りょくとうもやし きゅうり しらぬい	575 kcal 27.7 g 1.9 g	
12水	きなこ揚げパン チキンピーズ ひじきのサラダ くだもの(いちご)	○	牛乳 きな粉 鶏もも肉 鶏胸肉 こんぶ 大豆 チーズ ひじき  リクエスト給食 第3弾!	基準パン(ツイストパン) 大豆油 グラニュー糖 じゃがいも ひまわり油 上白糖	セロリ たまねぎ にんじん えのきたけ パプリカ(粉) グリーンピース キャベツ だいこん きゅうり レモン いちご	618 kcal 27.8 g 2.2 g	
13木	えびピラフ キャベツとマカロニのクリーム煮 大豆入りサラダ	○	牛乳 むぎえび 鶏もも肉 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ 大豆 わかめ	有塩バター 精白米 押麦 ひまわり油 じゃがいも シェルマカロニ 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ぶなしめじ キャベツ グリーンピース はくさい りょくとうもやし	647 kcal 25.7 g 2.7 g	
14金	ご飯 ジャンボぎょうざ 華風サラダ 中華風きのこスープ	○	牛乳 豚ひき肉 絞豆腐 大豆 わかめ 鶏もも肉 鶏卵  リクエスト給食 第4弾!	精白米 乾燥マッシュポテト ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 大豆油 三温糖 でんぷん 白いりごま 上白糖	にら キャベツ はくさい ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ こまつな	648 kcal 23.1 g 2.3 g	
17月	お赤飯 さわらの西京焼き 紅白なます お祝いすまし汁	○	牛乳 あすき さわら 西京みそ かつお節(厚削り) こんぶ 鶏もも肉 なると	アルファ化米 黒いりごま 上白糖 三温糖  ～卒業・進級お祝い献立～	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ゆず はくさい ほうれんそう	619 kcal 27.1 g 2.3 g	
18火	カレーライス キャベツとコーンのサラダ おかしなおかしなめだまやき	○	牛乳 豚もも こんぶ 粉寒天 乳酸菌飲料  リクエスト給食 第5弾!	精白米 じゃがいも はちみつ ひまわり油 小麦粉 上白糖	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん りんご グリーンピース だいこん キャベツ ホールコーン レモン 黄桃缶	667 kcal 20.3 g 1.9 g	

※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。  
※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。