



# 2025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
2月	五目ちらし寿司 桜のすまし汁 うぐいすきな粉豆 くだもの(はるか)	○	牛乳 あなご、のり 鶏肉 かまぼこ 大豆 うぐいすきな粉	精白米 さとう ごま 手鞠ふ ~行事食~ 「桃の節句」 	かんびょう にんじん れんこん きぬさや だいこん はくさい こまつな はるか	545 kcal 21.5 g 1.9 g	2日: 桃の節句献立 3月3日は桃の節句です。女の子の健やかな成長を願う行事です。 給食ではちらしすしや桜の形のかまぼこが入ったすまし汁、煎り大豆にうぐいすきな粉をまぶした料理を作ります。 
3月	カラフルピラフ ABCスープ 豆腐のブラウニー*	ミルク コーヒー	ミルクコーヒー 鶏肉 ウインナー ベーコン 豆腐	精白米 あぶら じゃがいも マカロニ マーガリン さとう 小麦粉 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ 青ピーマン キャベツ ほうれんそう りんごジュース みかんジュース	590 kcal 16.2 g 1.9 g	
4月	きなこ揚げパン* 豆入りトマトシチュー ひじきのサラダ 果物(きよみ)	○	牛乳 きな粉 豚肉 ひよこめめ ひじき	ショートニングパン グラニュー糖 あぶら じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ だいこん きゅうり レモン 清見オレンジ	565 kcal 23.4 g 1.7 g	
5月	ご飯 さばのカレー揚げ 野菜ののりごまあえ むらくも汁	○	牛乳 さば のり 豆腐 鶏卵	精白米 小麦粉 でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし 菜の花 えのきたけ たまねぎ こまつな ねぎ	609 kcal 27.5 g 1.9 g	 リクエストメニュー
6月	ハッシュドポーク バリバリサラダ* 果物(せとか)	○	牛乳 豚肉	精白米 押麦 あぶら さとう 小麦粉 ワンタンの皮	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな せとか	596 kcal 20.6 g 2.0 g	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。リクエストが多かったものを中心に、3月の給食に取り入れています。 *マークのメニューがリクエスト多かったメニューです。 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。 
9月	ご飯 ししゃもの磯部揚げ 町田市産キムチのキムチ豆腐 中華サラダ	○	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉 豆腐	精白米 薄力粉 あぶら さとう ごま	にんにく にんじん しいたけ えのきたけ だいこん なら はくさいキムチ 一味唐辛子 ねぎ もやし きゅうり 切干しいたけ	658 kcal 28.3 g 2.3 g	
10月	じゃこ入りわかめごはん 切り干し大根入り卵焼き 野菜のごまあえ えのきと豆腐の味噌汁	○	牛乳 しらす干し わかめ 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	精白米 あぶら さとう ごま	切干しいたけ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ だいこん はくさい	552 kcal 26.0 g 2.1 g	
11月	黒砂糖パン 新玉ねぎのグラタン 春キャベツとソーセージのスープ 果物(でこぼん)	○	牛乳 鶏肉 生クリーム パルメザンチーズ ウインナー 豚肉	黒砂糖パン あぶら マカロニ 米粉 パン粉 じゃがいも 給食委員会考案メニュー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ デコポン	621 kcal 26.1 g 2.1 g	
12月	たけのこ炊き込みご飯 鰯の西京焼き かぶのサラダ 春野菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら みそ 豆腐	精白米 さとう あぶら ごま じゃがいも 給食委員会考案メニュー	にんじん たけのこ さやいんげん だいこん かぶ たまねぎ キャベツ アスパラガス	537 kcal 24.2 g 2.4 g	
13月	麦ご飯 春キャベツのジャンボぎょうざ* ミネストローネ 果物(いちご)	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 押麦 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 あぶら さとう じゃがいも 給食委員会考案メニュー	キャベツ なら たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト缶 いちご	613 kcal 20.4 g 1.5 g	委員会の活動の中で、旬の食材を取り入れた献立メニューを考えました。栄養バランスや彩りなど、全校児童のことを想って考えてくれました。 
16月	お赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます お祝いすまし汁 ☆おたのしみデザート	○	牛乳 あずき ぶり 鶏肉 かまぼこ、 バニラアイスクリーム	もち米 精白米 ごま さとう ~卒業・進級お祝い献立~ 	だいこん にんじん ゆず はくさい ほうれんそう みかんシャーベット	599 kcal 24.5 g 2.0 g	
17月	チキンカレーライス* キャベツのサラダ にんじんとみかんのケーキ*	はっこう 豆腐	はっこう乳 鶏肉 豆乳	精白米 じゃがいも 米粉 あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ レモン みかん缶	624 kcal 18.4 g 1.9 g	

\*献立内容は、都合により変更になる可能性があります。

### 【セレクトドリンク(6年生のみ)】

3月3日(火)6年生のみセレクトドリンクを実施します。  
「ミルクコーヒー」「りんごジュース」「みかんジュース」のうち、セレクトした1種類を提供します。

### 【おたのしみデザート(全学年)】

3月16日(月)全学年を対象にセレクトデザートを実施します。  
「バニラアイスクリーム」または「みかんシャーベット」のうち、セレクトした1種類を提供します。  
※アイスクリームは、卵なしのものです。

配合表等、詳細を希望される方は栄養士までお知らせください。

### ☆2月の主な使用食材産地

ごぼう	青森	玉ねぎ	北海道	ほうれんそう	東京、町田	大根	神奈川、町田	にら	茨城	いちご	静岡、熊本
キャベツ	愛知	しょうが	高知	チンゲン菜	静岡	なめこ	長野	里芋	埼玉	米	山形、青森、宮城
もやし	栃木	じゃがいも	鹿児島	にんにく	青森	なす	高知	しめじ	長野	ぶり	愛媛
小松菜	東京	ねぎ	群馬	にんじん	千葉、町田	きゅうり	群馬	ほんかん	愛媛	いわし	千葉
えのきたけ	長野	赤パプリカ	静岡	れんこん	茨城	白菜	群馬、町田	甘平	愛媛	いか	ペルー