



# 2026年度4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<br>血や肉になる                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量     | 一口メモ   |
|---------|---|----|-----------------------------------|---|--|-----------------------------|--|
| 9<br>木  | 菜の花ごはん<br>鶏肉の塩麹焼き<br>野菜のごまあえ<br>すまし汁<br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2~6年生<br/>給食開始</div> | ○  | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>豆腐                   | 精白米 さとう ごま<br>花ふ                            | とうもろこし しょうが<br>にんじん キャベツ<br>りょくとうもやし こまつな<br>えのきたけ ねぎ なめしのもと                                   | 552 kcal<br>25.0 g<br>1.8 g | 9日:<br>菜の花ごはん<br><br>2~6年生の給食は9日から始まります。         |
| 10<br>金 | ビビンバ<br>シュガービーンズ<br>豆腐とわかめのスープ  | ○  | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>大豆 豆腐 わかめ            | 精白米 押麦 さとう ごま<br>でんぷん                       | にんにく しょうが にんじん<br>だいずもやし りょくとうもやし<br>こまつな だいこん<br>えのきたけ ねぎ                                     | 602 kcal<br>26.2 g<br>2.2 g | ごはんは、菜めしの素ととうもろこしを混ぜ合わせ、菜の花をイメージしたごはんをつくりま       |
| 13<br>月 | チキンカレーライス<br>手作り福神漬け<br>ぶどうゼリー<br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">1年生<br/>給食開始</div>         | ○  | 牛乳 鶏肉<br>パルアガー                    | 精白米 押麦 あぶら<br>じゃがいも 小麦粉 ごま<br>さとう           | たまねぎ しょうが にんにく<br>にんじん きゅうり だいこん<br>れんこん ぶどうジュース   | 580 kcal<br>18.7 g<br>1.9 g | すまし汁には、花麩が入りみなさんの進級をお祝いした献立です。                   |
| 14<br>火 | ミルクパン<br>春野菜のクリーム煮<br>ひじきと青大豆のサラダ<br>果物(いちご)  | ○  | 牛乳 鶏肉 生クリーム<br>ひじき 青大豆            | パン あぶら じゃがいも<br>バター 小麦粉 さとう                 | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>アスパラガス だいこん<br>にんじん いちご   | 516 kcal<br>21.2 g<br>1.9 g | お祝いしたご   |
| 15<br>水 | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ  | ○  | 牛乳 豚肉 みそ<br>豆腐                    | 精白米 押麦 あぶら さとう<br>でんぷん はるさめ ごま              | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ しいたけ ねぎ<br>にら きゅうり りょくとうもやし   | 562 kcal<br>22.8 g<br>1.8 g | 17日:<br>・にんじんピラフ<br>・スペイン風オムレツ                   |
| 16<br>木 | たけのご飯<br>さばの塩焼き<br>おかか和え<br>わかめと豆腐のみそ汁  | ○  | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>さば かつお節 豆腐<br>みそ わかめ | 精白米 あぶら さとう                                 | にんじん たけのこ さやえんどう<br>ほうれんそう キャベツ<br>りょくとうもやし たまねぎ<br>だいこん ねぎ                                    | 552 kcal<br>28.9 g<br>2.4 g | 4月はキリストの復活を祝う「イースター」という行事があります。                  |
| 17<br>金 | にんじんピラフ<br>スペイン風オムレツ<br>春野菜のポトフ<br>   | ○  | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>鶏卵 豚肉 ウィンナー         | 精白米 マーガリン あぶら<br>じゃがいも さとう                  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>赤パプリカ ほうれんそう<br>キャベツ かぶ アスパラガス                                  | 568 kcal<br>24.2 g<br>2.1 g | イースターでは、卵やうさぎにまつわる食材をつかったり、春の食材をつ                |
| 20<br>月 | ソースやきそば<br>和風サラダ<br>さつまいもの塩けんぴ風   | ○  | 牛乳 豚肉 あおのり                        | 中華めん あぶら さとう<br>さつまいも                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りょくとうもやし<br>キャベツ にら だいこん<br>きゅうり  | 555 kcal<br>16.9 g<br>2.2 g | す。給食室では、にんじんピラフとじゃがいもが入ったスペイン風オムレツをつ             |
| 21<br>火 | わかめご飯<br>ししゃもフライ<br>野菜のうま煮<br>くだもの(はるか)   | ○  | 牛乳 炊き込みわかめ<br>ししゃも 鶏肉             | 精白米 押麦 ごま 小麦粉<br>パン粉 あぶら こんにゃく<br>さとう じゃがいも | しいたけ にんじん ごぼう<br>れんこん たけのこ<br>さやいんげん はるか   | 594 kcal<br>26.0 g<br>2.0 g | くります。  |
| 22<br>水 | ジャンバラヤ<br>コールスローサラダ<br>コーンチャウダー   | ○  | 牛乳 鶏肉 ウィンナー<br>ベーコン 生クリーム         | 精白米 あぶら さとう<br>じゃがいも 薄力粉                    | にんにく たまねぎ トマト缶<br>青ピーマン 赤ピーマン<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>レモン しめじ とうもろこし<br>クリームコーン缶 こまつな             | 559 kcal<br>19.2 g<br>2.0 g | ~旬の食材~<br>「旬」とは、                                 |
| 23<br>木 | ご飯<br>あじのねぎみそ焼き<br>野菜ののりごまあえ<br>吉野汁   | ○  | 牛乳 あじ みそ のり<br>鶏肉 油揚げ 豆腐          | 精白米 あぶら さとう<br>ごま でんぷん                      | たまねぎ ねぎ キャベツ<br>にんじん とうもろこし<br>だいこん たけのこ しいたけ<br>こまつな  | 541 kcal<br>27.5 g<br>2.1 g | で、おいしく食べられる時期のことを言                               |
| 24<br>金 | ハヤシライス<br>野菜のハニーマスタード<br>フルーツポンチ  | ○  | 牛乳 豚肉                             | 精白米 あぶら さとう<br>小麦粉 はちみつ                     | たまねぎ にんにく にんじん<br>しめじ キャベツ きゅうり<br>こまつな レモン みかん缶<br>パイン缶                                       | 593 kcal<br>19.9 g<br>2.1 g | います。今月の給食には、「たけのこ」や「アスパラガス」、「いちご」など、春に旬を迎える食材を取り |
| 27<br>月 | ご飯<br>あかうおの南蛮漬け<br>野菜のおひたし<br>利休汁   | ○  | 牛乳 あかうお 豆腐<br>みそ                  | 精白米 でんぷん あぶら<br>じゃがいも ねりごま                  | しょうが ねぎ 一味唐辛子<br>キャベツ りょくとうもやし<br>にんじん こまつな ごぼう<br>だいこん  | 561 kcal<br>25.6 g<br>2.0 g | 入れています。<br><br>たけのこ<br>アスパラガス                    |
| 28<br>火 | 五目チャーハン<br>野菜のみそだれ和え<br>中華風コーンスープ   | ○  | 牛乳 豚肉 みそ<br>鶏肉 鶏卵                 | 精白米 押麦 あぶら さとう<br>でんぷん                      | にんにく しょうが にんじん<br>ねぎ しいたけ グリンピース<br>キャベツ きゅうり りょくとうもやし<br>たまねぎ えのきたけ とうもろこし<br>クリームコーン缶 チンゲンサイ | 555 kcal<br>23.0 g<br>2.3 g | <br>いちご<br>キャベツ                                  |
| 30<br>木 | セサミトースト<br>ビーンズトマトシチュー<br>野菜のレモンサラダ<br>果物(デコボン)   | ○  | 牛乳 鶏肉 大豆<br>金時豆                   | コッペパン バター ごま<br>あぶら じゃがいも さとう<br>小麦粉        | たまねぎ にんじん トマト缶<br>パセリ だいこん きゅうり<br>キャベツ レモン デコボン   | 569 kcal<br>20.5 g<br>2.0 g | など<br>旬の食材を味わい                                   |

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。

### ☆3月の主な使用食材産地

|      |     |       |     |      |    |     |       |        |       |        |       |      |                  |    |          |
|------|-----|-------|-----|------|----|-----|-------|--------|-------|--------|-------|------|------------------|----|----------|
| にんじん | 北海道 | 玉ねぎ   | 北海道 | パセリ  | 長野 | ねぎ  | 埼玉    | にんにく   | 青森    | かぶ     | 埼玉    | デコボン | 熊本               | ぶり | 愛媛       |
| れんこん | 茨城  | 赤パプリカ | 茨城  | キャベツ | 群馬 | にら  | 愛知    | ほうれんそう | 愛知    | アスパラガス | 北海道   | さば   | ノルウェー            | 米  | 長野、新潟、秋田 |
| 大根   | 青森  | ピーマン  | 茨城  | きゅうり | 福島 | えのき | 新潟、長野 | 小松菜    | 埼玉、東京 | いちご    | 栃木、熊本 | ししゃも | アイスランド・ノルウェー・カナダ |    |          |
| 白菜   | 長野  | じゃがいも | 北海道 | 菜の花  | 静岡 | もやし | 栃木    | いんげん   | 沖縄    | はるか    | 愛媛    | さくら  | 韓国               |    |          |