

## 主な使用食材 3月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。  
 インターネット検索の場合：「まちだ子育てサイト」を検索・小・中学校情報・学校給食・中学校給食について・中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより



日	曜日	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	栄養価	日	曜日	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	栄養価
3	月	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 こま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ はくさい キムチ 漬け いら ブロッコリー もやし こまつな	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	12	水	豚肉 ししゃも あおのり チーズ牛乳	精白米 はちみつ ごま油 こま 天ぷら粉 油 じゃがいも	玉葱 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン もやし えのきだけ こまつな にんにく はくさい きゅうり ゆず	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
4	火	町田市特製棒餃子 ロースハム わかめ ツナ牛乳	精白米 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ もやし コーン 切干しいたご 赤ピーマン にんじん	エネルギー 740 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	13	木	鉄っ子ひじきふりかけ 鶏肉 焼き竹輪 あおのり ツナ牛乳	精白米 油 かたくり粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 天ぷら粉 ごま油 ごま マヨドレッシング	しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース キャベツ もやし しいたご きゅうり ゆかり	エネルギー 764 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
5	水	豆腐ハンバーグ ベーコン ひじき 牛乳	精白米 きび油 じゃがいも スパゲッティ オリーブ油 中華ドレッシング	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ こまつな 青ピーマン 赤ピーマン 切干しいたご にんじん きゅうり コーン すりおろしりんご ミニゼリー	エネルギー 775 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.9 g	14	金	シルバー ツナ チーズ かつお節 ベジメソペースト 大豆ミート牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 こま バター マカロニ パン粉 油	にんにく バジル キャベツ レモン 玉葱 コーン こまつな もやし にんじん しょうが 切干しいたご	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
6	木	鶏肉 いか うすら卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも 米粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャツネ アップルソース キャベツ しいたご きゅうり	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g	17	月	生揚げ 豚肉 みそ ホキ かつお節 ミックスベジタブル チーズ牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 こま じゃがいも マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー コーン えだまめ パセリ	エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
7	金	さば かつお節 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ わかめ 牛乳	精白米 こま かたくり粉 油 ごま油 砂糖	しょうが こまつな キャベツ にんにく 玉葱 青ピーマン かぼちゃ きゅうり	エネルギー 865 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	18	火	鶏肉 豚肉 焼き竹輪 うすら卵 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん いら コーン 切干しいたご	エネルギー 769 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
10	月	鶏肉 かつお節 ロースハム ひじき みそ牛乳	精白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも	ゆかり しょうが こまつな にんじん キャベツ いら コーン ブロッコリー りんご 缶詰	エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.2 g	21	金	豚肉 チーズ ひじき みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 中華ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな えだまめ パセリ きゅうり キャベツ すりおろし洋梨 ミニゼリー	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g
11	火	鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 豚肉 チーズ 豆腐 ナゲット 牛乳	黒糖食パン パンフキン食パン 油 薄力粉 バター かたくり粉 中華めん ごま マヨドレッシング	にんにく 玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 688 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.7 g	24	月	ぶり かつお節 さつまいも牛乳	精白米 こま 油 こんにやく 砂糖 さつまいも	こまつな もやし にんじん こぼろ 椎茸 さやいんげん しいたご	エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※調味料については、記載していないものもあります。  
 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ず確認してください。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

◀ 3月の平均栄養価 ▶	
エネルギー：770 kcal	たんぱく質：31.6 g
脂質：22.3 g	食塩相当量：2.2 g
カルシウム：368 mg	鉄分：4.3 mg

## 健康な体は栄養バランスの良い食事から



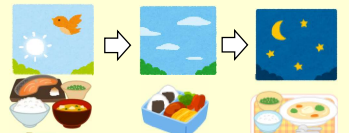
**主食・主菜・副菜 そろっていますか？**

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、牛乳・乳製品、果物がつくとはっちりです。



**1日3食きちんと食べていますか？**

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活のリズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

チェックしてみよう！

## 生活習慣病を招きやすい食生活

- 朝食を食べないことが多い
- ファーストフードや清涼飲料をとることが多い
- いつもおなかがいっぱいにまるまで食べてしまう
- 食べるのが早い
- スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 夜食を食べることが多い



チェックがたくさんある人は、要注意！  
 できるところから食生活を  
 見直してみましょう！