



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 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ ばくさいキムチ漬け いら フロッコリー 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 ごま 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 えのきたけ 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	町田市特製焼餃子 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 ほろれんそう ぶなしめじ もやし コーン 切干しいんげん 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	鉄っ子ひじきぶりのかけ 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 だいこん 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 切干しいんげん にんじん きゅうり コーン ず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 ベジメメルソース 大豆ミート牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 ごま パター 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 切干しいんげん	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 うずら 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 だいこん 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 ミックスビーンズ チーズ牛乳	精白米 油 砂糖 ごま かたくり粉 砂糖 ごま パター 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 フロッコリー コーン えだまめ ハセリ	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 ごま 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 うずら卵 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 切干しいんげん	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 フロッコリー 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 ハセリ きゅうり キャベツ ず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 豆腐アゲット牛乳	黒糖食パン パンチン食パン 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 ハセリ 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	ホキ みそ さつまいも牛乳	精白米 ごま 大麦 油 こんにやく 砂糖 さつまいも	フロッコリー にんじん ごぼう 椎茸 さやいんげん だいこん	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.8 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: 768 kcal	たんぱく質: 31.6 g
脂質: 21.7 g	食塩相当量: 2.2 g
カルシウム: 372 mg	鉄分: 4.2mg

健康な体は栄養バランスの良い食事から



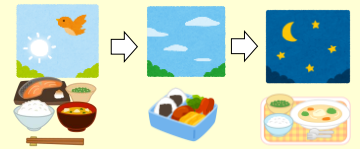
主食・主菜・副菜 そろっていますか？

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って栄養バランスがととのいます。これに、牛乳・乳製品、果物がつくとばっちりです。



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！