献立表　3月

日	曜日	献立名	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	ひとこと メモ	栄養価	
1	金	じゃこ入りわかめごはん **肉じゃが**　鯖の竜田揚げ　青菜のおかか和え ゆで野菜のごまだれがけ すりおろしピーチミニゼリー　牛乳	わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 さば かつお節 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ごま	しょうが にんじん 玉葱 グリンピース こまつな コーン もやし キャベツ *すりおろしピーチミニゼリー*	脂ののったサバは、竜田揚げにしても美味しいです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 kcal 29.5 g 21.1 g 2.5 g
4	月	**疲労回復！体力アップ 応援献立** ごはん　**棒餃子チリソースがけ**　添え野菜 いり鶏　切干大根入り中華サラダ 小女子のごまがらめ　牛乳	*町田特製棒餃子* 鶏肉 わかめ いりこ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく ごま *中華ドレッシング*	にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ にんじん たけのこ れんこん さやいんげん もやし きゅうり こまつな 赤ピーマン 切干大根	豚肉のビタミンB1は、にらの成分・アリシンと合わさると疲労回復効果がアップします。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 33.8 g 19.5 g 2.8 g
5	火	ごはん(手作り小松菜ふりかけ) **カレーマヨ風味のポークソテー**　粉ふきいも がんもの炊き合わせ　ピリ辛ポン酢和え 果物　牛乳	ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 がんもどき 牛乳	米 ごま油 ごま マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 砂糖	こまつな レモン にんじん パセリ たけのこ さやいんげん だいずもやし きゅうり にんにく パイン缶詰	カレー風味のマヨソースを、焼いた豚肉にかけます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 kcal 34.7 g 29.1 g 2.4 g
6	水	ごはん　**鯖のごま味噌だれ うずら卵添え** 小松菜とエリンギのソテー　ポークビーンズ さつまいものパイン煮 白菜の華風おかか和え　牛乳	さば みそ うずら卵 豚肉 大豆 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも 油 さつまいも ごま油	しょうが こまつな キャベツ えのき にんじん 玉葱 エリンギ グリンピース パイン缶詰 はくさい	ごま味噌の香ばしさで、さばがさらに美味しくいただけます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 kcal 32.8 g 21.8 g 1.9 g
7	木	**卒業・進級☆お祝い献立** 黒米のお赤飯　**鶏の唐揚げ**　浅漬け ミニトマト　キムチ炒め　切干大根の煮物 ほうれん草とコーンのソテー　オレンジジュース	鶏肉 豚肉 油揚げ 高野豆腐	米 黒米 ごま かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 バター	しょうが キャベツ きゅうり ミニトマト にんじん もやし *はくさいキムチ漬け* ピーマン 切干大根 ほうれんそう コーン オレンジジュース	卒業・進級おめでとうございます！皆さんが大好きな「鶏の唐揚げ」で、お祝いしましょう！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 28.6 g 21.3 g 2.0 g
8	金	ごはん　**四川豆腐**　ししゃものごま天 青菜とコーンのおかか和え　ミニトマト ポテトサラダ　五目豆　牛乳	豚肉 みそ 豆腐 むきえび ししゃも たまご かつお節 大豆 さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 小麦粉 ごま じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ にんじん にら こまつな キャベツ コーン ミニトマト きゅうり れんこん	四川料理といえば、ピリ辛な味付けが特徴です。ごはんがすすむように、美味しく作ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 kcal 34.1 g 26.6 g 2.6 g
11	月	**脳を元気に！学力アップ 応援献立** ごまごはん　**豆腐ハンバーグ 和風きのこソースがけ** 茹でブロッコリー 春キャベツとパスタのソテー さつまいもとミックスビーンズのサラダ　果物　牛乳	*豆腐ハンバーグ* ベーコン チーズ ミックスビーンズ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 かたくり粉 オリーブ油 スパゲティー さつまいも マヨネーズ	椎茸 えのき しめじ だいこん ブロッコリー 玉葱 キャベツ こまつな ピーマン 赤ピーマン りんご缶詰	豆腐の原材料である大豆に含まれるレシチンは、記憶力・集中力の向上に効果があると言われています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 kcal 28.5 g 23.3 g 2.6 g
12	火	**日本味めぐり献立！北海道** コーンごはん　**鮭のチャンチャン焼き** 青菜とじゃがいものベーコン炒め　大豆の磯煮 白玉小豆　牛乳	さけ みそ ベーコン ひじき 昆布 大豆 油揚げ *ゆで小豆* 牛乳	米 バター 油 砂糖 じゃがいも *白玉団子*	コーン にんじん パセリ 玉葱 えのき キャベツ 赤ピーマン ピーマン ほうれんそう しめじ ミニトマト	北海道料理の「チャンチャン焼き」。その他にも、北海道ゆかりの食材を使用した献立にしました。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 35.8 g 21.7 g 2.5 g
13	水	ひじきごはん　**白身魚のフライ**　カラフル和え チリビーンズポテト　華風漬け　チーズ　牛乳	*ほきフライ* チーズ 油揚げ ひじき 大豆 塩昆布 牛乳	米 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ごま油 かたくり粉	にんじん 椎茸 もやし ピーマン(赤、黄、青) にんにく しょうが 玉葱 だいこん きゅうり	チリビーンズポテトは、フライドポテトに大豆入りのチリソースをかけた料理です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 kcal 25.5 g 24.6 g 2.4 g
14	木	ごはん(塩昆布) **生揚げと豚肉のオイスターソース炒め** 鶏肉の味噌焼き　添え野菜　ごぼうサラダ 果物　牛乳(ミルメークコーヒー)	塩昆布 生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 *ごまヨドレッシング*	しょうが にんにく にんじん 玉葱 もやし たけのこ 椎茸 ねぎ こまつな 赤ピーマン キャベツ ミニトマト ごぼう きゅうり コーン 黄桃缶	生揚げは、カルシウムが豊富です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 34.4 g 25.0 g 2.4 g
15	金	ごはん　**ヤンニョムチキン**　いんげんのナムル 元気サラダ　ひじきと高野豆腐の煮物 すりおろしりんごミニゼリー　牛乳	鶏肉 かつお節 塩昆布 ひじき 高野豆腐 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん コーン れんこん *すりおろしりんごミニゼリー*	ヤンニョムチキンは、韓国料理です。鶏の唐揚げに、コチュジャンベースの甘辛だれをからめます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	939 kcal 31.6 g 33.5 g 2.9 g
18	月	ドライカレー　**魚のハーブ焼き**　小松菜ソテー クリームビーンズポテト　手作り福神漬け チーズ　飲むヨーグルト	豚ひき肉 メルルーサ 牛乳 脱脂粉乳 チーズ *ミックスビーンズ* *飲むヨーグルト*	米 油 バター オリーブ油 さつまいも 砂糖	にんにく オレガノ パセリ にんじん 玉葱 コーン にんにく しょうが グリンピース こまつな えのき 赤ピーマン コーン きゅうり だいこん れんこん	飲むヨーグルトは、町田産牛乳を使用しています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 27.8 g 12.6 g 2.7 g
20	水	ごはん(手作りひじきふりかけ) **ハニーマスタードチキン**　添え野菜 豆腐のミートグラタン　小松菜のごま和え 果物　牛乳	ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま はちみつ 小麦粉 バター パン粉	キャベツ にんじん 玉葱 しめじ トマト水煮 こまつな パセリ パイン缶詰	はちみつとマスタードは、相性バッチリです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 34.3 g 25.7 g 3.0 g
22	金	ゆかりごはん　**魚の唐揚げ カレー味** 小松菜のおかか和え　生揚げと大根の煮物 海草サラダ　パンプキンチーズ　牛乳	シルバー かつお節 生揚げ 豚肉 わかめ チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	*ゆかり* こまつな にんじん だいこん さやいんげん きゅうり コーン かぼちゃ	今年度最後の給食です。残さず食べましょう！	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 kcal 34.1 g 22.6 g 2.7 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。
※アレルギー対応は行っていません。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。

スプーン印のある日は
スプーンをご持参ください
ただし、箸は毎日つきます

≪3月の平均栄養価≫

エネルギー：852 kcal　たんぱく質：31.8ｇ
脂　質　：23.5g　食塩相当量：2.5g
カルシウム：401 ｍｇ　鉄　分　：4.3ｇ

☆日本味めぐり献立！北海道☆

「チャンチャン焼き」は、北海道の郷土料理です。鮭とキャベツなどの野菜を炒め、味噌で味付けする料理です。名前の由来は、「チャッチャと作れるから」とか「おとうチャンが作るから」などと言われています。この日は、北海道名産のコーンやじゃがいも、小豆も使いました。

キ　リ　ト　リ

給食リクエスト券

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。
リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。
給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます！　ぜひ、リクエストしてください!!
※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど))は、リクエストできません。

私は＿＿＿＿＿＿＿＿**をリクエストします。**

※リクエストを記入したら、きりとり部分から切り取って、**配膳員さんに渡してください。**締め切りは、ありません。