

相模原市立中学校給食 9月給食カレンダー

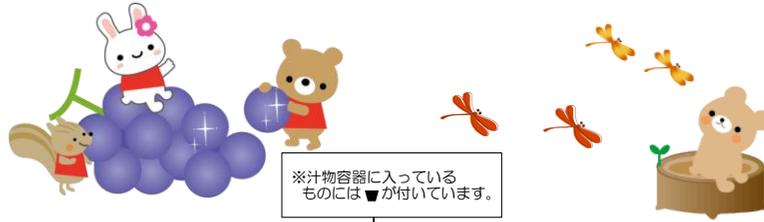
【給食費の支払い】

原則として前月15日まで

【給食の申し込み】

- インターネット(パソコン)、スマートフォンの申し込み
前月1日から20日
- マークシートの申し込み
前月1日より15日

インターネット予約は、
食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。



※汁物容器に入っている
ものには ㊦が付いています。

- 予約の際は、残高の確認をしてください。
- 予約後は、予約もれがないかご確認ください。

- 予約システム、および本カレンダーの献立写真はイメージです。
- 実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。

予約システムのアレルギーは、
原材料について表示しています。

その他のアレルギーの詳細情報は、
教育委員会 学校保健課へ
直接お問い合わせください。
☎ 042-769-8283

4日(月)



鶏肉のから揚げ
きんぴらごぼう
海藻とツナのサラダ
生揚げの中輪あん
ごはん 牛乳
(総カロリー 875kcal)

2学期最初の給食は、いつも大人気のから揚げにです。
まだまだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べて、
健康的な体作りをしていきましょう。

5日(火)



ホキのみそ焼き
煮出し
鶏くるみそぼろ
豆腐とえのきのすまし汁 ㊦
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 838kcal)

みそは日本食になくはない存在ですね。大豆・
麹・塩から作られているみそは、麹の種類によって、
米みそ・麦みそ・豆みその3つに分けられます。

6日(水)



冷しゃぶ
(ごまドレッシング)
五目ビーフン
さつまドック
ごはん 牛乳
(総カロリー 882kcal)

冷しゃぶに使う豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が
豊富。野菜も一緒に食べられるので、その他のビタミン・
ミネラルも補えます。残暑で疲れた体にぴったりです。

7日(木)



チキントマトソース
コーンポテト
キャベツときゅうりの和え物
ほうれん草のソテー
フルーツあん ㊦
ごはん 牛乳
(総カロリー 889kcal)

じゃがいもには、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で
す。ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミン
Cはでんぷんに守られており、壊れにくいのが特徴です。

8日(金)



さばのカラー揚げ
菊花和え
花かんもの煮つけ
豚肉のしょうが炒め
栗
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

9月9日の重陽の節句にちなんだ給食です。昔、邪気を
払う力があると信じられていた菊の花を、飾ったり、食
事に取り入れたりして、長寿を願う行事として伝わりま

11日(月)



チキンハムカツ(ソース)
ゆで野菜
マカロニのツナ和え
冬瓜のピリ辛炒め
ごはん 牛乳
(総カロリー 837kcal)

冬に瓜と書く「とうがん」ですが、暑い時期が旬の野菜で
す。冷蔵所においておけば冬まで保存がきくということ
で「冬瓜」と書くようになったそうです。

12日(火)



鮭のムニエル
野菜のアーモンド和え
豚肉ときこのしょうゆ炒め
えびのトマト炒め ㊦
西洋梨
パン 牛乳
(総カロリー 876kcal)

今日のスープは、えびの風味とトマトの酸味がおいしい
クリームスープです。コクを増すため、最後に生クリーム
を入れて仕上げます。

13日(水)



あこうだいの和風マリネ
いんげんのごま和え
切干大根とハムのソース炒め
炒り豆腐
冷凍パイ
ごはん 牛乳
(総カロリー 877kcal)

デザートには、沖縄県産の甘酸っぱくてジューシーな、
冷たいパイがつけます。おいしいパイで食後さっ
ぱりしてくださいね！お楽しみに！

14日(木)



ホイコーロー
ナムル
ナッツごぼう
タンタン麺スープ ㊦
ごはん 牛乳
(総カロリー 858kcal)

ホイコーローは漢字で「回鍋肉」と書き、先に加熱した肉
を鍋から取り出し、野菜を炒めた後に再び鍋に肉を戻す独
特の調理法から、この漢字を使うようになったそうです。

15日(金)



まぐろのステーキ
コーンサラダ
リウケとピーマンのチ
ージャーマンポテト
ごはん 牛乳
(総カロリー 844kcal)

まぐろのステーキは、にんにくやしょうがといった香味野菜
を使ったソースをかけ、ご飯にが進む味にします。香味野菜
は、食材に香りを添え、味を引き立たせてくれます。

18日(月)

敬老の日



19日(火)



★食育の日★
いものかき揚げ(天つゆ)
笹かまの変わり揚げ
青菜のくるみ和え
ひじきの煮物
なすと豚肉のみそ炒め
冬瓜のスープ ㊦
ごはん 牛乳
(総カロリー 874kcal)

秋らしい「いもかき揚げ」は、さつまいもの産地、鹿児島
県の郷土料理で、現地では「かに(現地の方言でがな)」に
似ていることから、「がな」とも呼ばれているそうです。

20日(水)



豚肉の煮込み
マッシュポテト
フレンチサラダ
栄養まんまる揚げ
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

栄養まんまる揚げは、いりこ大豆を揚げて、しょう
ゆ・砂糖・みりんで甘辛く味付けします。いりこ大豆
の栄養素をまるごと食べられる、「栄養満点」な一品です。

21日(木)



あじのたつた揚げ
おろしソース
青菜ともやしの塩炒め
ずき焼き
花枝のすまし汁 ㊦
甘夏みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 823kcal)

「あじ」や「さば」といった青魚には、脳の働きを助ける
DHAやEPAがたっぷり。今日はでんぷんをまぶして揚
げ、さっぱりとした大根おろしのソースをかけます。

22日(金)



コロッケ(ソース)
野菜炒め
ピクルス
大豆と鶏肉のトマト煮
パン 牛乳
(総カロリー 837kcal)

みなさんに人気のコロッケです。切り込みの入ったパン
ス型のパンがつくので、野菜炒めのキャベツやにんじん
と一緒に喜んで食べてくださいね。

25日(月)



ハンバーグ きのこソース
青菜のペペロンチーノ
揚げなすのミネ
にんじんじゃこサラダ
型抜きチーズ
ごはん 牛乳
(総カロリー 890kcal)

なすをサッと揚げ、さっぱりとしたマリネにします。一度
油で揚げることで、なすをより鮮やかな色に仕上げること
ができます。体を冷やす効果の高い、今が旬の野菜です。

26日(火)



メルルーサの香味揚げ
素揚げのじゃこのごま醤油和え
金時豆の甘煮
野菜焼きそば
油揚げと玉ねぎのみそ汁 ㊦
ごはん 牛乳
(総カロリー 874kcal)

今日は「素揚げのじゃこ」という面白いじゃこを使いま
す。果肉が繊維状なので、茹でると黄色の素揚げのよう
に見える特徴があり、その見た目から「金糸瓜」とも呼

27日(水)



オムカレー
ゆでブロッコリー
ポテトサラダ
キャベツとベーコンのソ
テー
ごはん 牛乳
(総カロリー 886kcal)

卵には、殻が赤茶色と白色のものがありますが、これは
卵を産んだ鶏の種類によるものです。見た目は違いま
すが、どちらも同じくらい栄養価の高い食材です。

28日(木)



ピピンパ
こんにゃくのおかか煮
いなかゲツト
わかめスープ ㊦
ごはん 牛乳
(総カロリー 832kcal)

いなかの形をした、見た目も可愛いナゲットがつきます。
いなかには、食べ物から得た栄養素をうまく体内で使うた
めに重要な、肝臓の機能を助ける「タウリン」が豊富です。

29日(金)



鮭のごまフライ
(タルタルソース)
野菜炒め
大根のイタリアンソー
モチ
ごはん 牛乳
(総カロリー 894kcal)

鮭は川で生まれ、海で大きく成長し、また産卵のためふる
さとの川に帰ってくる。「母川回帰(ぼせんかいき)」をする
魚です。例年この時期に、収穫のピークを迎えます。

【お願い】 箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。
おかずの入れ物に入ると、洗浄作業の際に折れてしまい、使えなくなってしまいます。