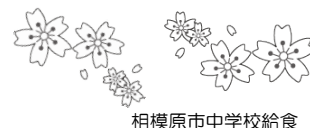


※ 汁物容器に入っているものには
▼が付いています。
また、冷やして提供する場合
(フルーツあえなど) には、
料理名の右に※が付いています。



4月 献立予定表



平成 30年度

相模原市中学校給食

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	アレルギー							
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		エビ	カニ	卵	落花生 (ピーナツ)	乳	小麦	そば	
12	木	ごはん 牛乳	チリコンカン&チキンカツ ▼ 友禅和え こんじゃくのオランダ煮 春キャベツのスープ	大豆 かつお節糸削り まぐろ油漬 ヨーグルト 豚肉 スキムミルク 牛乳 チキンカツ ベーコン	油 マーガリン 小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま オリーブ油 米	玉ねぎ にんにく だいこん にんじん きゅうり レモン キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 Kcal 36.6 g 27.0 g 3.2 g					○	○	
13	金	ごはん 牛乳	てりやき豆腐ハンバーグ 菜の花和え いんげんとハムのソテー 甘夏みかん	牛乳 ハム 豆腐ハンバーグ 炒り卵	油 三温糖 でんぷん 砂糖 米	ほうれんそう れんこん いんげん 玉ねぎ にんにく なつみかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 Kcal 28.0 g 23.4 g 2.4 g			○		○	○	
16	月	ごはん 牛乳	笹かまの磯辺揚げ&いか天 (天つゆ) ごまドレサラダ 肉じゃが パイン	いか 卵 あおのり 豚肉 牛乳 ハム 笹かまぼこ	小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも しらたき 米	キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ グリンピース パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 Kcal 34.6 g 28.0 g 3.0 g			○		○	○	
17	火	ごはん 牛乳	★谷口中学校提案献立★ 甘辛チキンのナッツ和え さっぱりゆで野菜サラダ ▼ 春雨スープ ナタデみかん	鶏肉 昆布 牛乳	でんぷん 油 ごま油 カシューナッツ 砂糖 はるさめ 米 ナタデココ	しょうが 玉ねぎ だけのこ ビーマン キャベツ にんじん きゅうり フロッコリー こまつな しいたけ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 Kcal 29.7 g 24.9 g 2.4 g					○	○	
18	水	ごはん 牛乳	鯖のうまみそ焼き 青菜の煮浸し にんじんじゃこサラダ 豚肉の生姜炒め 型抜きチーズ	鯖 みそ 油揚げ かつお節糸削り ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 チーズ	砂糖 ごま油 油 しらたき 米	長ねぎ にんにく こまつな はくさい しめじ にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 Kcal 38.9 g 25.9 g 2.9 g					○	○	
19	木	ごはん 牛乳	★食育の日献立★ 鶏肉のから揚げ アスパラとコーンのソテー 春のきんぴら ▼ わかめと新玉ねぎのみそ汁 清見オレンジ	鶏肉 豚肉 わかめ みそ 牛乳 ハム 花かまぼこ	小麦粉 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 米	にんにく しょうが アスパラガス キャベツ とうもろこし うど にんじん れんこん 玉ねぎ 清見オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 31.5 g 26.9 g 3.1 g					○	○	
20	金	パン 牛乳	オムカレー ゆでフロッコリー 大根のイタリアンソテー ポテトサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ブレンオムレツ ベーコン ハム	油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく トマト フロッコリー だいこん パプリカ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 Kcal 33.0 g 36.8 g 3.8 g			○		○	○	
23	月	ごはん 牛乳	ビビンバ えびとチンゲン菜のオムレツ炒め 中華ポテト いちごゼリー	豚肉 むきえび 干しえび 牛乳	ごま油 砂糖 ごま さつまいも 油 水あめ でんぷん 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん こまつな もやし チンゲン菜 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 Kcal 31.5 g 20.8 g 2.2 g		○			○	○	
24	火	ごはん 牛乳	さばの竜田 おろしかけ 野菜のごま和え おいしいもろろ煮 ▼ 白玉麩のすまし汁 りんご	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも 米 白玉麩	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな グリンピース えのきたけ 長ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 Kcal 28.1 g 27.1 g 2.5 g					○	○	
25	水	ごはん 牛乳	グリルチキン デミグラスソース 海藻サラダ ナッツごぼう マカロニのクリーム和え 美生柑	鶏肉 まぐろ油漬 大豆 スキムミルク 生クリーム 牛乳 ハム 海藻ミックス	油 砂糖 ごま油 小麦粉 アーモンド マカロニ コーンスターチ 米	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう マッシュルーム とうもろこし パセリ 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 Kcal 37.1 g 31.8 g 2.4 g					○	○	
26	木	ごはん 牛乳	豚肉と卵の炒め物 春雨ときゅうりの酢の物 花がんもの煮付け ▼ フルーツヨーグルト※	豚肉 ヨーグルト 牛乳 炒り卵 焼きちくわ 花がんも	油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ 米	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ きゅうり さやえんどう なつみかん パイン もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 Kcal 33.4 g 21.7 g 2.3 g			○		○	○	
27	金	ごはん 牛乳	いかのチリソース 粉ふきいも ほうれん草の磯和え 五目焼きそば	いか まぐろ油漬 のり 豚肉 牛乳	小麦粉 油 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま 米 中華麺	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれんそう はくさい キャベツ にんじん しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	844 Kcal 33.4 g 20.6 g 2.9 g					○	○	

献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
表示義務のある7大アレルギー以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルギーについての情報をお知りになりたい場合は、
学校保健課までお問い合わせくださるようお願いいたします。学校保健課連絡先:042-769-8283

- Aブロック 大野南中、上鶴岡中、大野台中、谷口中、新町中、鶴野森中、東林中
- Bブロック 相陽中、相模台中、麻溝台中、緑が丘中、相武台中、弥栄中、若草中、由野台中
- Cブロック 大野北中、共和中、中央中
- Dブロック 上溝中、田名中、清新中、上溝南中
- Eブロック 大沢中、旭中、相原中、小山中、内出中、北相中、内郷中、藤野中

4月分献立

マークシート予約締切 3月14日(水)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 3月20日(火)まで
※4月分給食費が不足する場合、原則として3月15日(木)までに
お支払いいただくようお願いします。



- マークシートは学校から一斉に配布していません。必要な方は学校にお申し出ください。
- 学校行事等により給食がない日は、予約ができません。御承知おきください。



給食だより 4月号

平成30年2月23日発行
相模原市教育委員会

ご入学・ご進級おめでとうございます！新1年生のみなさんは、これから始まる中学校生活に、ドキドキワクワクしているのでしょうか。中学校の給食は、1人分ずつランチボックスに盛り付けられた「デリバリー給食」です。調理場は学校から離れた場所にありますが、小学校給食と同じように、栄養士と調理員が力を合わせて、心を込めて作っています。成長期のみなさんに必要な栄養がたっぷり詰まった給食です。また、季節の食材や地場産食材、行事食などもたくさん取り入れていきますので、お楽しみに♪今年度も、よろしくお願いいたします！

☆デリバリー給食 スタッフ紹介☆

学校保健課 給食班中学校担当：管理栄養士5名、事務職員3名
調理委託事業者 栄養士1名、事務職員・調理員・盛付員・配送員・配膳員 各業者50名程度

※平成30年2月現在

このほか、各学校の先生方や生徒のみなさん・ご家庭・市内農家・食材納入業者・システム管理事業者など多くの方のご協力のもと中学校給食を運営しています。

♪給食の内容♪



- ①牛乳 …成長に必要なカルシウムやたんぱく質を効率良く摂れる とても大切な一品です。
(「牛乳のみ」の注文も可能です。)
 - ②主食 …主にご飯。月に1~2回、パンが登場します！
 - ③おかず…4~5品程度。煮物から炒め物・焼き物・揚げ物まで、様々な料理をバランス良く組み合わせています。
- ★週に2回は、あたたかい汁物がつきます！
また、汁物カップで果物やゼリーなどの冷たいデザートを提供する場合があります。

(給食費) 一食 **315円**

国の基準に沿って市の管理栄養士が献立をたてています！



♪中学校給食ができるまで♪

【教育委員会 学校保健課】

- ①献立をたてる
- ②使う食材を選ぶ
- ③食材を発注する

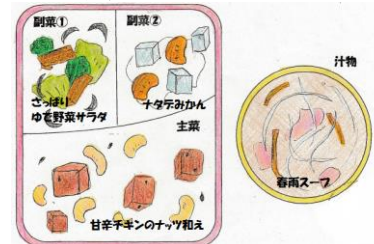


予約の締め切りは
喫食日 **7日前の午後2時!**
食数確定後に発注をします。

♪4月のおすすめ給食♪

◆17日(火)◆

谷口中学校(新)3年 佐藤優羽さん作
テーマ「野菜たっぷりメニュー」



今年度1回目の提案献立※です。
工夫の詰まった野菜たっぷりの給食をぜひ、みんなで味わいましょう♪

◆19日(木)◆

「食育の日献立」

春キャベツや新じゃがいも・新玉ねぎ・うど・アスパラガス・清見オレンジなど、春が旬の食材をふんだんに取り入れたメニューです。
楽しく食べて、春を感じてくださいね♪

※提案献立とは…
子どもたちから献立を募集し、優秀な作品を実際に給食として提供する取り組みです。食育の一環として実施しています。

【調理事業者(調理場)】

- ④調理をする
- ⑤ランチボックスに盛り付ける
- ⑥学校へ運ぶ



毎日朝早くから、2,000~3,000食分のおかずを4品以上作ります。みなさんの安全を第一に考え、丁寧に作業をしています。

届いた給食の数を数えたり、温度を測ったりと配膳員さんも大忙し！牛乳パックの洗浄や配膳室の衛生管理も配膳員さんが行っています。

【各中学校】

- ⑦配膳室で最終チェック
- ⑧配膳「いただきます♪」

