




【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20日まで
・マークシートの申し込み
前月15日まで

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。




1日(水)



チキンピカタ
イタリアンソース
もやしのエスニック炒め
海藻とツナのサラダ
リヨネーズポテト
美生柑
ごはん 牛乳
(総エネルギー 864kcal)

ピカタとは、ピッカータとも呼ばれるイタリア料理です。肉に塩こしょうなどで下味をして小麦粉をつけ、粉チーズを混ぜた溶き卵をかきまわって焼くものが知られています。


2日(木)



あじの南蛮漬け
和風サラダ
ひじきの煮物
豆腐と青菜のチャンプル
りんご
ごはん 牛乳
(総エネルギー 842kcal)

チャンプルは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。「チャンプル」とは、沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味があるそうです。

3日(金)



ドライカレー
ゆでブロックリー
ごま入りコールスロー
青菜のペペロンチーノ
もも
ごはん 牛乳
(総エネルギー 834kcal)

ドライカレーに入っているレンズまめは、光学用途で使われる「レンズ」の語源であり、凸レンズがレンズまめの形に似ていることからこの名前がつけました。

6日(月)




★歯と口の健康週間です★

黒酢d e 豚豚
ゆかりきゅうり
切干大根のピリ辛炒め
小魚の炒り煮
ごはん 牛乳
(総エネルギー 898kcal)

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることなどを目的としています。


7日(火)



白身魚のマリネ
いんげんとハムのソテー
スパイシーポテト
もやしとえびの卵炒め
甘豆みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 838kcal)

白身魚のマリネは、メルルーサという白身魚に塩こしょうで下味をして、でんぷんをつけて揚げます。そこに、きゅうりと玉ねぎ、トマトの入ったタレをかけて仕上げます。


8日(水)



鶏肉のごま酢かけ
えのきと青菜の和え物
かみなりこんにゃく
小松菜入り揚げポールの煮付け
煮豆
ごはん 牛乳
(総エネルギー 866kcal)

こんにゃくは、こんにゃくいもから作られる食品です。水分が97%あり、栄養価が高いとは言えませんが、食物繊維をきむため便通をよくします。


9日(木)



ビビンバ
枝豆ポテト
栄養まんまる揚げ
りんご
ごはん 牛乳
(総エネルギー 837kcal)

枝豆は、未熟な大豆を収穫したものです。最も典型的な食べ方は塩ゆでであり、枝つきのままゆでたことから、枝豆と呼ばれることになったそうです。

10日(金)




鮭のムニエル
マッシュポテト
ゆでブロックリー
ソーセージと
ピーマンのソテー
ミートボールのケチャップ和え
もも メープル&マリン
パン 牛乳
(総エネルギー 827kcal)

メープルシロップは、サトウカエデなどの樹液を濃縮した甘味料で、独特の風味があります。カナダのケベック州で主に生産されています。

13日(月)

★はやぶさ給食★



お望さまハンバーグ
トマトソース
キャベツとコーンのソテー
ミニトマト
フライドパンキン
チキンカレー
キャンディチーズ
はやぶさゼリー
ごはん 牛乳
(総エネルギー 893kcal)

今日は「はやぶさの日」です。星型ハンバーグと星の入ったゼリーがついた見た目にも楽しいメニューです。


14日(火)



白身魚のパン粉焼き
ごぼうサラダ
ジャーマンポテト
チリコンカン
みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 873kcal)

ごぼうは食物繊維を豊富に含み、整腸効果があるといわれています。ヨーロッパなどでは古くから薬用として用いられ、食用として栽培してきたのは日本だけだったようです。


15日(水)



春巻き&しゅうまい
野菜たっぷり焼きそば
ナムル
えび入り海鮮五目炒め
パイン&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 849kcal)

ナムルは小学生にも人気のメニューです。もやしとにんじん、ごまつなをゆでて、ハムと長ねぎを炒め、調味料と和えてから、ごまを入れて仕上げます。

16日(木)




照焼きチキン
なすとピーマンのみそ炒め
フレンチサラダ
お豆のナゲット
西洋梨
ごはん 牛乳
(総エネルギー 857kcal)

西洋梨は、洋梨とも呼ばれ、形状はやや縦に長く、いびつで独特なびん型をしています。日本では東北地方などの寒冷地域で栽培されています。

17日(金)


★食育の日★



豚肉の煮込み
デミグラスソース
粉ふきいも
ほうれん草のソテー
貝殻パスタと豆のサラダ
もも
ごはん 牛乳
(総エネルギー 890kcal)

食育の日の今日は、相模原市の名産の豚肉、「高座豚」を主菜に使います。やわらかい肉質が特徴の高座豚を、デミグラスソースで煮込みます。

20日(月)



コロック(ソース)
ゆで野菜
高野豆腐の含め煮
豚肉のしょうが炒め
りんご
ごはん 牛乳
(総エネルギー 884kcal)

しょうがは、肉をやわらかくする作用や殺菌作用等があります。また冷え性を緩和する効果もあり、身体を温めてくれる食材です。

21日(火)



タンドリーチキン
ポテトサラダ
青菜ともやしの塩炒め
白身魚のカシューナッツ和え
キャンディチーズ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 859kcal)

カシューナッツは、ナッツの中でも最も脂肪分が少なく、筋肉をつくる植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また骨を丈夫にする効果もあり、成長期におすすめです。


22日(水)



ツナ入りオムレツ
ミート・ラビオリ
ハニーシナモンポテト
キャベツとじゃこのソテー
きゅうりのピクルス
パン 牛乳
(総エネルギー 864kcal)

ピクルスは、欧米風の漬物のことです。今日のきゅうりのピクルスは、きゅうりに砂糖や酢、レモン汁等の調味液を漬け込んで仕上げます。

23日(木)



豚肉のたつた揚げ
キャベツとえびの甘酢和え
こんにゃくとひじきの
カレー炒め
お好み焼き
もも
ごはん 牛乳
(総エネルギー 885kcal)

ひじきは、食べると長生きすると言われ、鉄分やカリウム、食物繊維などが豊富に含まれているため、健康食や長寿食として親しまれています。


24日(金)



海鮮シリソース
もやしのナムル
枝豆
チャプチェ
パイン
ごはん 牛乳
(総エネルギー 858kcal)

チャプチェは、春雨を炒めた韓国料理です。春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料に作られる乾麺です。

27日(月)



はんぺんチーズフライ
(ソース)
ゆで野菜
コーンポテト
肉豆腐
甘豆みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 856kcal)

はんぺんは、「半片」または「半平」と漢字で書きます。静岡県では、いわしなどを丸ごと用いて作った「黒はんぺん」が食べられています。


28日(火)



揚げぎょうざ
青菜のくるみ和え
パンパンジー
花がもんの煮つけ
杏仁豆腐&マンゴー寒天
ごはん 牛乳
(総エネルギー 862kcal)

パンパンジーは、漢字で「棒棒鶏」と書きますが、これは焼いた鶏肉を棒でたたき柔らかくしたことから、「棒」の字が使われたといわれています。


29日(水)



太刀魚の磯辺揚げ
おかかキャベツ
厚焼き卵
塩肉じゃが
もも
ごはん 牛乳
(総エネルギー 891kcal)

太刀魚は、外観が「太刀」に似ているために名づけられた説と、えさを狙ってたお泳ぎして捕食するために「立魚」と名づけられた説があります。

30日(木)



冷しやぶ
(ごまドレッシング)
さやいんげん
ベーコンのソテー
おじゃもち
りんご
ごはん 牛乳
(総エネルギー 896kcal)

いんげんは、関東地方では「いんげんまめ」ですが、関西地方では「三度豆」とも呼ばれます。これは、4月~7月まで長く収穫できることからの命名です。



●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。



【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。
また、ドレッシング、ソース、しょうゆ、キャンディチーズの袋は、おかずの入れ物に入れないでください。

予約システムのアレルゲンは、原材料について表示しています。
その他のアレルゲンの詳細情報は、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

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

相模原市教育委員会