

# 相模原市立中学校給食 12月給食カレンダー

相模原市学校給食60周年!

## 【給食の予約】

インターネット(パソコン、スマートフォン)による予約  
前月1日から20日  
マークシートによる予約  
前月1日より15日

インターネットによる予約は、  
食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。

●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。

●実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。

●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

## 1日(木)

### ★上瀬中提案献立★



いかチリ  
ゆでフロッコリー  
中華煮出し  
厚揚げとチンゲン菜の  
中華炒め  
いかチリ  
みかん & 杏仁豆腐  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 885kcal)

上瀬中学校2年生の原 莉菜さんの提案献立が登場します。  
「冬を旨辛でのりきろうっ!!」というテーマで、いかチリをメインに彩りの良い献立を考えてくれました。

## 2日(金)



チキンピカタ  
イタリアンソース  
粉ふきいも  
ごぼうのサラダ  
キャベツとじゃこのソテー  
西洋梨  
パン 牛乳  
(総カロリー 865kcal)

ごぼうは、様々な野菜のなかでもトップクラスに食物繊維が多く含まれています。中国から薬用として伝わり、食用としているのは世界で日本のみだそうですよ。

## 5日(月)

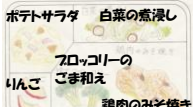


えびカツ(タルタルソース)  
野菜炒め  
ひじきのマリネ  
ミートボールの  
ケチャップ和え  
もも  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 877kcal)

えびには、質の良いたんぱく質が豊富に含まれています。この日は、ぶりぶりのえびがぎゅっと詰まったえびカツを提供します。

## 6日(火)

### ★上鶴間中提案献立★



鶏肉のみそ焼き  
フロッコリーのごま和え  
白菜の煮出し  
ポテトサラダ  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 840kcal)

上鶴間中学校2年生の大石 桃花さんの提案献立が登場します。テーマは「まんぷく給食」。肉や野菜、芋など、様々な食材がバランス良く入った献立です。

## 7日(水)



黒酢de豚豚  
もやしナムル  
五目ビーフン  
パイン  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 855kcal)

豚豚は、衣をつけて揚げた豚肉に甘酢のたれを絡ませた中華料理です。給食では、にんじん、だけのこ、玉ねぎ、ピーマンなど、様々な野菜もたっぷり使用します。

## 8日(木)

### ★中央中提案献立★



みかん  
お豆のサラダ  
鮭のちゃんちゃん焼き  
お豆のサラダ  
小魚とアーモンドの炒り煮  
みかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 851kcal)

中央中学校2年生の高森 みつさんの提案献立です。北海道の郷土料理である鮭のちゃんちゃん焼きをメインに「体ボカボカ! 漁師飯風給食!」というテーマで考えてくれました。

## 9日(金)



ほっけのたつた揚げ  
えのきと青菜の和え物  
厚焼卵  
鶏肉と大根の韓国煮  
西洋梨  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 838kcal)

ほっけは冬が旬。群れて泳ぐ姿が花のように美しいことから、漢字で「鯉」と書きます。どんな料理にも合うおいしい魚です。この日はシンプルなたつた揚げにします。

## 12日(月)



揚げぎょうざ  
白菜のソテー  
さつまいものレモン煮  
もやしとえびの卵炒め  
パイン&ナタデココ  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 874kcal)

白菜は冬が旬。鍋料理をはじめ、煮物、汁物、漬物など、様々な料理で活躍します。生産量はキャベツや大根に次いで多く、日本の冬に欠かせない食材です。

## 13日(火)



コーンクリームコロッケ(ウイ)  
ゆでフロッコリー  
ペンネアラビアータ  
ほうれん草のソテー  
ツナポテト  
もも  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 895kcal)

アラビアータとは唐辛子をきかせたトマトソースのことで、「怒っている」という意味のイタリア料理です。手作りのソースをペンネマカロニに絡めて提供します。

## 14日(水)



あこうだいの和風マリネ  
もやしの塩こうじ和え  
こんにゃくとひじきの  
カレー炒め  
肉豆腐  
りんごゼリー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 862kcal)

あこうだいは、鯛に見た目がよく似て鮮やかな赤色をしています。この日はからっと揚げたあこうだいに、さっぱりとしたマリネソースをかけて提供します。

## 15日(木)



照焼きチキン  
ほうれん草の磯和え  
花がんともの煮付け  
みそじゃがバター  
みかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 887kcal)

がんもどきは、水気を切って焼いた豆腐に具などを加え、成型して揚げたもので、油揚げの一種です。煮物にする汁気をよく吸っておいしく仕上がります。

## 16日(金)



ホキのチーズ焼き  
彩りサラダ  
洋風きんぴらごぼう  
チリコンカン  
もも  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 859kcal)

この日に提供するホキのチーズ焼きは、下味をつけたホキに、粉チーズやパセリを混ぜたパン粉を丁寧に乗せてオーブンで焼き上げます。手の込んだ一品です。

## 19日(月)



豚肉の煮込み  
マッシュポテト  
フロッコリーと  
コーンのソテー  
ピクルス  
フルーツヨーグルト  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 848kcal)

毎月19日は「食育の日」です。この日は、相模原市産の豚肉を使った煮込みを提供します。「神奈川名産百選」にも選ばれたおいしい豚肉をお楽しみに!

## 20日(火)



さばのカレー揚げ  
ゆず大根  
こんにゃくのおかか煮  
かぼちゃの鶏そぼろあん  
みかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 897kcal)

1年間で最も太陽の出る時間が短い日を「冬至」と言い、昔からかぼちゃを食べたりゆず湯に浸かる習慣があります。今年の冬至は21日ですが、1日早くかぼちゃとゆずを使用します。当日はお家で冬至を楽しんでください!

## 21日(水)



クリスマス献立  
タンダーチキン  
星型オムレツ  
フレンチサラダ ミニトマト  
カリフラワーとえびのソテー  
アラビポテト  
キャンディチーズ  
ブリ  
パン 牛乳  
(総カロリー 887kcal)

2学期最後の給食は、クリスマス献立です。いつもよりちょっと豪華な給食を楽しみにしてくださいね。冬休みも規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう!

★お知らせ★  
1月から、週に2回汁物が付きます。また、主食と副食の容器も新しくなります。お楽しみに!

相模原市教育委員会

【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。