

相模原市立中学校給食

相模原市学校給食60周年!

1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。



※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。



16日(月)



春巻き&しゅうまい
ナムル
鶏肉と大根の韓国煮
八宝菜
ごはん 牛乳
(総カロリー 853kcal)

八宝菜は、五目うま煮とも呼ばれる中国料理です。
「八」とは8種類という意味ではなく、「多くの」という意味があります。

17日(火)



チキン南蛮
白菜の塩こうじ和え
切干大根のソース炒め
肉豆腐
フルーツあえ ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 883kcal)

今日は汁物のカップを利用して、フルーツあえを提供します。
りんご、みかん、パインの3種類の果物がたっぷり入っておいしいですよ。

11日(水)

★お正月献立★



鶏肉のから揚げ
お祝い厚焼き卵
田作り
煮なます
昆布巻き
みかんゼリー
ごはん 牛乳
(総カロリー 885kcal)

お正月らしい「なます」や「昆布巻き」などが入った献立です。今年の干支の可愛いニワトリのイラストの焼印が押された「卵焼き」にも注目してみてくださいね。

12日(木)



あこうだいの和風マリネ
もやしのおかか和え
炒り鶏
ほんかん
豆腐と長ねぎのみそ汁 ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 845kcal)

中学校給食で初めて「汁物」が登場します。1人ずつカップに入れてお届けする「みそ汁」で、寒い冬を少しでも暖かく過ごしてもらえたら嬉しいです。

13日(金)



鮭のごまフライ (おゆいす)
キャベツときゅうりの和え物
ごぼうのきんぴら
里芋の鶏そぼろあん
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

地下茎を食べる里芋は、里で作られることから、この名前がついたそうです。独特のえぐみがあり、皮をむくと手がかゆくなりますが、手に塩をつけると予防できます。

18日(水)



まぐろのきのこソース
スパイシーポテト
糸かまサラダ
白菜と肉団子の煮込み
ごはん 牛乳
(総カロリー 857kcal)

白菜は冬の野菜です。生ではシャキシャキした食感ですが、煮込むと軟らかくなります。体を温める効果もあるため、この時期に食べてほしい野菜の1つです。

19日(木)



さばのみそ煮
ゆず大根
栄養まんまる揚げ
豚肉のしょうが炒め
うすら卵のすまし汁 ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 853kcal)

みそは、古くから日本の食生活で活用されています。現在では調味料として使われていますが、江戸時代以前ではあかずとして食べられていたそうです。

20日(金)



豚肉の煮込み
マッシュポテト
ひじきのマリネ
キャベツときのこのソテー
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 895kcal)

「豚肉の煮込み」の豚肉は、相模原で育った高豚豚を使用します。デミグラスソースで柔らかく煮込み、マッシュポテトを添えます。

23日(月)



鶏肉のカシューナッツ炒め
中華風酢の物
生揚げの中華あん
ごはん 牛乳
(総カロリー 877kcal)

生揚げは木綿豆腐を厚めに切り、油で揚げた食品です。油揚げとは違い、中が豆腐の状態を保つように十分に揚げないことから「生揚げ」と呼ばれています。

24日(火)



豆腐ハンバーグ トマトス
にんじんグラッセ&
ブロッコリー
大根とツナの炒め物
フルーツポンチ
野菜とベーコンのスープ ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 877kcal)

今日から「全国学校給食週間」です。そこで、今日は野菜とベーコンを炒めてスープを作ります。野菜の甘みとベーコンの旨みが溶け込んだ温かいスープです。

25日(水)



ホキのから揚げ 野菜あん
もやしと小松菜のアモド 和え
かみなりこんにゃく
塩肉じゃが
型抜きチーズ
ごはん 牛乳
(総カロリー 853kcal)

こんにゃくは、こんにゃく芋から作られる加工食品です。こんにゃくを油で炒めるときに、音のような音がすることから「かみなりこんにゃく」と名づけられています。

26日(木)



オムレツ&グリルウィンナー
ケチャップソース
きゅうりと加77のどけい
キャベツと鶏ささ身のソテー
みかん
カレーシチュー ▼
パン 牛乳
(総カロリー 861kcal)

今日はカレーシチューにオムレツ&グリルウィンナーの献立です。ウィンナーは、パンにはさんでホットドックにして食べてください。

27日(金)



照焼きチキン
ブロッコリーとベーコンのソテー
金時豆とツナのサラダ
さつまいもレモン煮
ごはん 牛乳
(総カロリー 860kcal)

ブロッコリーは、アブラナ科の緑黄色野菜で花を食べます。小さな蕾が集まっていることから、幸せの象徴ともされるそうです。

30日(月)



コロケ (ソース)
ゆで野菜
小松菜ともやしの塩炒め
ポークビーンズ
ごはん 牛乳
(総カロリー 843kcal)

小松菜は、関東地方で古くから親しまれた野菜です。旬は冬ですが、1年中栽培されています。冬の寒さに強く、葉が凍っても枯れることが少ないそうです。

31日(火)



黒酢de酢豚
キャベツとえびの中華和え
杏仁寒天&もも
わかめスープ ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 865kcal)

わかめは生きていますと褐色ですが、湯通しすると緑色になります。湯通ししてから塩蔵した「塩蔵わかめ」を塩抜きして、カットしたものが「乾燥わかめ」になります。

今年もよろしく
お願いします!!



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、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。

【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れると、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。



相模原市教育委員会