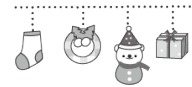


# 12月 献立予定表

★相模原市学校給食60周年!★



平成 28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					えび	かに	卵	小麦	乳	大豆	そば
1	木	ごはん 牛乳	★上溝中提案献立★ いかチリ ゆでブロッコリー 中華煮浸し 厚揚げとパケツ菜の中華炒め みかん&杏仁豆腐	いか 牛乳	生揚げ 豚肉		小麦粉 砂糖 米	油 ごま油 でんぷん ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜	しょうが ブロッコリー 長ねぎ みかん だいこん にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 kcal 36.6 g 25.5 g 2.5 g							○	○
2	金	パン 牛乳	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	鶏肉 ちりめんじゃこ	チーズ 卵 牛乳		小麦粉 じゃがいも ごま	油 しらたき 砂糖	バジル トマト グリーンピース キャベツ 西洋梨	ごぼう きゅうり にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	865 kcal 35.2 g 33.2 g 3.1 g							○	○
5	月	ごはん 牛乳	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	牛乳 豚肉 ひじき			油 砂糖 ごま油 米		キャベツ もやし 玉ねぎ	にんじん えだまめ もも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 30.4 g 20.6 g 2.7 g	○						○	○
6	火	ごはん 牛乳	★上鶴間中提案献立★ 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え 白菜の煮浸し ポテトサラダ りんご	鶏肉 かつお節糸削り	みそ 牛乳		砂糖 ごま油 ごま	油 じゃがいも 米	ブロッコリー にんじん りんご	はくさい きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 kcal 32.1 g 24.6 g 2.7 g							○	○
7	水	ごはん 牛乳	黒酢de酢豚 もやしナムル 五目ビーフン パイン	豚肉 牛乳			でんぷん ごま油	油 ピーフン 米	しょうが にんじん れんこん もやし 長ねぎ にら	たけのこ 玉ねぎ ピーマン こまつな キャベツ パイン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 kcal 30.2 g 22.7 g 2.5 g							○	○
8	木	ごはん 牛乳	★中央中提案献立★ 鮭のちゃんちゃん焼き お豆のサラダ 小魚とアモドの炒り煮 みかん	鮭 金時豆 チーズ かつお節糸削り	みそ ヨーグルト いりこ 牛乳		油 アーモンド ごま	砂糖 バター ごま 米	キャベツ もやし えだまめ レモン	にんじん まいたけ ブロッコリー みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 40.7 g 25.7 g 2.0 g							○	○
9	金	ごはん 牛乳	ほっけのたつた揚げ えのきと青菜の和え物 厚焼き卵 鶏肉と大根の韓国煮 西洋梨	ほっけ 鶏肉	牛乳		でんぷん 油 米	砂糖	しょうが もやし だいこん 西洋梨	こまつな えのきだけ にんじん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	838 kcal 35.5 g 24.0 g 2.1 g							○	○
12	月	ごはん 牛乳	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	えび 牛乳			油 ごま油	砂糖 さつまいも でんぷん 米	はくさい エリンギ もやし 長ねぎ パイン	にんじん レモン きくらげ にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 kcal 26.6 g 22.2 g 2.1 g	○						○	○
13	火	ごはん 牛乳	コーンクリームコロッケ(ソイ) ゆでブロッコリー パンネアラビアータ ほうれん草のソテー ツナポテト もも	豚肉 牛乳	まぐろ油漬け		油 じゃがいも 米	マカロニ バター マーガリン	ブロッコリー にんにく マッシュルーム パセリ にんじん	玉ねぎ セロリー トマト ほうれんそう もも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	895 kcal 26.7 g 25.2 g 1.9 g							○	○
14	水	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ もやしの塩こじり こんじゃくとひじきの カレー炒め 肉豆腐 りんごゼリー	あこうだい かつお節糸削り 豆腐	ひじき 豚肉 牛乳		でんぷん ごま油 米	油 砂糖 バター	玉ねぎ こまつな エリンギ にんにく にんじん りんご	もやし えのきだけ ごぼう しょうが グリーンピース		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 kcal 33.6 g 24.1 g 2.4 g							○	○
15	木	ごはん 牛乳	照焼きチキン ほうれん草の磯和え 花がんもの煮付け みそじゃがバター みかん	鶏肉 のり みそ	まぐろ油漬け 牛乳		油 でんぷん バター	砂糖 水あめ じゃがいも 米	ほうれんそう にんじん みかん	はくさい さやえんどう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 kcal 31.7 g 29.9 g 1.9 g							○	○
16	金	ごはん 牛乳	ホキのチーズ焼き 彩りサラダ 洋風さんぴらごぼう チリコンカン もも	ホキ 豚肉	チーズ 牛乳 大豆		オリーブ油 マーガリン 米	油 小麦粉	にんにく ブロッコリー にんじん ごぼう	パセリ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ もも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 kcal 37.9 g 23.6 g 2.5 g							○	○

## 平成29年1月から汁物提供が始まります!

週に2回、汁物が付きます。個別カップに盛り付けたものを保温コンテナに入れ、温かいままお届けします。

汁物が始まるため、量や栄養バランスを考えて副食の容器を新しくします。併せて主食の容器も今までより軽量なものに変わります。

給食費は今までどおり1食315円です。ぜひ楽しみにしてくださいね。



裏面に続きます→

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		えび	かに	卵	小麦	乳	そば		
19	月	ごはん 牛乳	★食育の日★ 豚肉の煮込み マッシュポテト ブロッコリーと コーンのソテー ビクルス フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	油 小麦粉 マーガリン じゃがいも バター 砂糖 米	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ ブロッコリー みかん とうもろこし もも きゅうり レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 30.2 g 21.6 g 2.2 g						○	○
20	火	ごはん 牛乳	さばのカレー揚げ ゆず大根 こんにやくのおかか煮 かぼちゃの鶏そぼろあん みかん	さば かつお節系削り 鶏肉 牛乳	小麦粉 油 砂糖 こんにやく ごま でんぷん 米	だいこん ゆず かぼちゃ しょうが グリーンピース みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 kcal 31.3 g 31.2 g 2.1 g						○	○
21	水	パン 牛乳	★クリスマス献立★ タンドリーチキン 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 フライドポテト キャンディチーズ プリン	鶏肉 ヨーグルト えび チーズ 牛乳	砂糖 油 じゃがいも オリーブ油 【パン】	キャベツ にんじん きゅうり ミニトマト カリフラワー にんにく パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 kcal 37.5 g 39.3 g 3.2 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

12月分献立

マークシート予約締切 11月15日(火)まで

パソコン、スマートフォンからの予約締切日 11月20日(日)まで

※12月分の給食費が不足する場合、原則として11月15日(火)までにお支払いいただくようお願いします。



Aブロック 大野南中、上鶴間中、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

# 給食だより

平成28年 10月25日発行  
相模原市教育委員会

## ★3校の提案献立が登場します★

### 上溝中学校

上溝中学校2年の原 莉菜さんの献立です。「冬を旨辛でのりきろうっ!!」というテーマで考えてくれました。彩りのよい中華献立で、食欲がそそられますね。

### 上鶴間中学校

上鶴間中学校2年の大石 桃花さんの献立です。「まんぷく給食」というテーマで考えてくれました。肉や野菜、芋などいろいろな食材がバランスよく入っています。

### 中央中学校

中央中学校2年の高森 みつきさんの献立です。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。

他にもたくさんの方の提案献立が届きました。よく考えて作られたことがわかるものばかりで、嬉しいです。ありがとうございます!  
\*一部、献立名・入れる位置を変更しています。また、都合により食材を変更することがあります。

### ★在校時一括予約の新規受付について★

「中学校給食在校時一括予約」とは…

申請書を一度提出していただければ、3年生の給食終了日まで、自動的に予約が入るシステムです。予約の手間がかからないだけでなく、予約状況や残高状況が把握できる月ごとの予約確認表が配付される、といったメリットがあります。

昨年度までは学期に1回の募集でしたが、今年度より、随時募集をしています。申し込みをご希望の方は、学校に申請用紙があるので、先生へご相談ください。  
なお、11月中に申請していただくと、2月予約分から一括の予約が開始されます。  
※今までに提出されている方につきましては、再提出の必要はありません。

### ★3年生は計画的な払込を

お願いいたします★

3年生は卒業時に、残った給食費をお返しします。返金を安全で確実に行うため、**返金金額が高額にならないよう、残高と残りの給食回数を確認しながら、計画的な払込をお願いいたします。**



- 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。ご承知おきください。