

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



1月 献立予定表



～相模原市学校給食60周年～

相模原市中学校給食

平成 28年度

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 (ピーナッツ)	乳	小麦	そば	
11	水	ごはん 牛乳	★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	鶏肉 油揚げ いわし 牛乳 昆布巻き 厚焼き卵	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 しらたき 米	にんにく しょうが だいこん にんじん れんこん しいたけ さやいんげん みかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 885 kcal 39.6 g 20.1 g 3.0 g			○		○	○		
12	木	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ もやしのおかか和え 炒り鶏 ▼ぼんかん ▼豆腐と長ねぎのみそ汁	あこうだい 鶏肉 かつお節糸削り 豆腐 わかめ みそ 油揚げ 牛乳	でんぷん 油 砂糖 ごま油 米 こんにゃく	こまつな 玉ねぎ もやし にんじん れんこん しいたけ さやえんどう 長ねぎ ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 845 kcal 33.0 g 25.1 g 2.9 g						○	○	
13	金	ごはん 牛乳	鮭のごまフライ (外カリ-ス) 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	鮭 鶏肉 牛乳	小麦粉 ごま 油 ごま油 砂糖 こんにゃく さといも でんぷん 米 タルタルソース パン粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 899 kcal 32.6 g 23.0 g 2.6 g			○			○	○	
16	月	ごはん 牛乳	春巻き&しゅうまい ナムル 鶏肉と大根の韓国煮 八宝菜	鶏肉 豚肉 えび 牛乳 春巻き ハム しゅうまい	油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん 米	こまつな もやし だいこん 長ねぎ にんじん はくさい しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 853 kcal 33.5 g 26.1 g 2.2 g		○					○	○
17	火	ごはん 牛乳	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	鶏肉 かつお節糸削り あおのり 豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま しらたき 米	はくさい 長ねぎ こまつな だいこん にんじん 玉ねぎ さやえんどう りんご みかん パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 883 kcal 35.2 g 21.8 g 2.6 g							○	○
18	水	ごはん 牛乳	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	まぐろ 牛乳 糸かまぼこ ミートボール	油 バター でんぷん 砂糖 じゃがいも はるさめ 米	しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり はくさい ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 857 kcal 32.9 g 27.1 g 2.5 g							○	○
19	木	ごはん 牛乳	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	大豆 いらりこ 豚肉 うすら卵 牛乳 さばのみそ煮	砂糖 でんぷん 油 ごま 米	だいこん ゆず 玉ねぎ こまつな しょうが にんじん ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 853 kcal 36.3 g 28.2 g 3.0 g			○				○	○
20	金	ごはん 牛乳	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	豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン	油 小麦粉 マーガリン バター じゃがいも 砂糖 ごま油 米 こんにゃく寒天	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ グリンピース しめじ とうもろこし もやし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 895 kcal 28.4 g 28.9 g 2.9 g							○	○
23	月	ごはん 牛乳	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	鶏肉 生揚げ 豚肉 牛乳 いり卵 ハム	でんぷん 油 カシューナッツ ごま油 砂糖 はるさめ ごま 米	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 877 kcal 34.1 g 26.3 g 3.2 g			○				○	○
24	火	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ トマトソース 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	まぐろ油漬け 牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	油 砂糖 バター でんぷん 米 ナタデココ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご みかん パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 877 kcal 26.5 g 27.4 g 3.0 g							○	○
25	水	ごはん 牛乳	ホキのから揚げ 野菜あん もやしと小松菜のアーモンド和え かみなりこんにゃく 塩肉じゃが 型抜きチーズ	ホキ 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	でんぷん 小麦粉 アーモンド 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも 米	にんじん しめじ えだまめ もやし こまつな 玉ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 853 kcal 36.8 g 27.3 g 2.2 g							○	○
26	木	パン 牛乳	オムレツ&グリルウインナー ケチャップソース きゅうりとカリフラワーの ピクルス キャベツと鶏ささ身のソテー みかん ▼カレーシチュー	鶏肉 豚肉 牛乳 オムレツ ソーセージ	砂糖 油 じゃがいも パン カレールー	きゅうり カリフラワー キャベツ レモン にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 861 kcal 33.2 g 36.6 g 3.7 g			○				○	○
27	金	ごはん 牛乳	照焼きチキン 700g-とろろのソテー 金時豆とツナのサラダ さつまいものレモン煮	鶏肉 金時豆 まぐろ油漬け 牛乳 ベーコン	黒砂糖 水あめ でんぷん 油 さつまいも 砂糖 米	ブロッコリー レモン とうもろこし パプリカ だいこん きゅうり 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 860 kcal 31.2 g 25.2 g 1.4 g							○	○

裏面に続きます→

日	曜日	主食	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(ピーナッツ)	乳	小麦	そば
30	月	ごはん 牛乳	コロッケ(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	大豆 豚肉 牛乳 ベーコン	油 ごま油 砂糖 でんぷん 米 コロッケ	キャベツ にんじん こまつな もやし にんにく 玉ねぎ グリーンピース	エネルギー 843 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g					○	○	
31	火	ごはん 牛乳	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	豚肉 えび わかめ 豆腐 杏仁寒天	でんぷん 油 砂糖 ごま油 米	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ 長ねぎ もも	エネルギー 865 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 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い。学校保健課連絡先:042-769-8283



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 上清中、田名中、清新中、上清南中
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

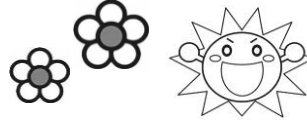


1月献立

マークシート予約締切 12月13日(火)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 12月20日(火)まで
※1月分給食費が不足する場合は、原則として12月15日(木)までにお支払いください。



給食だより



平成28年11月25日発行
相模原市教育委員会

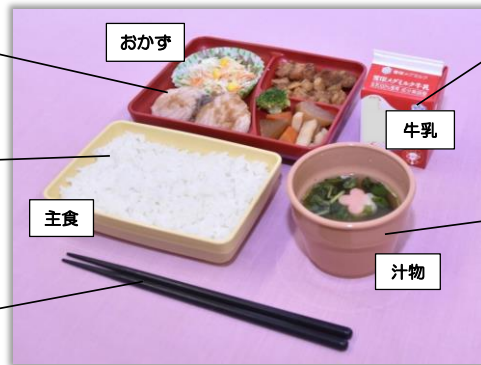


★1月から容器が新しくなり、週2回汁物がつきます★

すでにポスターやお手紙でお知らせしていたとおり、平成29年1月から、容器が新しくなり、週2回汁物もつくことになりました。どんな容器だろう、どんな汁物が付くのかなどいろいろな気持ちだと思いますが、1月の給食が始まったらスムーズに配膳・下膳ができるよう、下の写真を見てイメージを膨らませておいてくださいね♪

1月からの給食のイメージと片付け方

今までと同じおかずのコンテナへ返却してください。



今までどおりの方法で片付けてください。

カップの蓋を閉め、受け枠に入れて返却してください。



今までと同様、箸とスプーンは分けてかごへ。容器に入れたまま返却す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。

新しくなって気持ちも心機一転ですね！
これからお世話になる容器です。みんなで大切に使いましょう。



★1月24日～30日は、 全国学校給食週間です★

全国学校給食週間とは、学校給食の歴史を振り返り、給食の役割や意義についてたくさんの人に知ってもらおうと、国で定められた週間です。
相模原市の給食にも長い歴史があり、今年でなんと60周年を迎えました！！相模原市の学校給食はどのように始まり、今に至るのでしょうか？

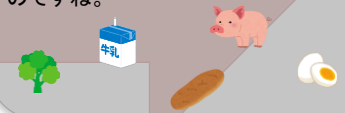
相模原市の学校給食は、昭和31年6月1日に淵野辺小学校で始まりました。

満身に食べられない子どもたちを見かねた先生方と保護者が立ち上がり、力士150人を学校に招いて「大相模興行」を開き、その収益で給食室を建設し、給食が始まったそうです。



その後、順次相模原市内の学校に給食が普及し、現在に至ります。

たくさんの人の力があって、現在の相模原市の学校給食が築かれてきたのです。



★年末年始の給食費の 払い込みについて★

年末年始の金融機関等の休業日の関係で、12月30日(金)から1月3日(火)に給食費を払い込んだ場合は、1月4日(水)午後3時以降に給食予約システムに入金情報が反映されますので御注意ください。

★3年生は計画的な払込を お願いします★

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。