

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



2月 献立予定表



平成 29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		エビ	カニ	卵	落花生(ピーナツ)	乳	小麦	そば	
1	木	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 野菜の中華和え えび入り海鮮五目炒め わかめスープ りんご	いか えび 豆腐 わかめ 牛乳 ぎょうざ	油 ごま油 砂糖 でんぷん 米	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ だけのこ プロッコリー にんにく 長ねぎ りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 821 kcal 26.5 g 22.0 g 2.7 g		○					○	○
2	金	ごはん 牛乳	★節分豆まめ給食★ いわしハンバーグ みそだれ 白菜の塩こうじ和え 大学いも 炒り鶏 福豆	みそ かつお節系削り 鶏肉 大豆 牛乳 いわしハンバーグ	油 砂糖 でんぷん さつまいも こま ごま油 こんにゃく 米	はくさい こまつな にんじん れんこん しいたけ さやえんどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 827 kcal 29.8 g 18.3 g 2.5 g							○	○
5	月	ごはん 牛乳	お豆とかぼちゃの コロッケ (ソース) ゆで野菜 プロッコリーのマヨおかか ドライカレー	かつお節系削り 豚肉 牛乳 お豆とかぼちゃの追加 焼きちくわ	油 小麦粉 米 マヨネーズ	キャベツ にんじん プロッコリー 玉ねぎ とうもろこし トマト にんにく	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 898 kcal 29.7 g 25.9 g 2.2 g			○				○	○
6	火	ごはん 牛乳	まぐろのステーキ 彩りサラダ シャーマンポテト オニオンスープ ぼんかん	まぐろ 牛乳 ベーコン カレーソース	油 オリーブ油 バター じゃがいも でんぷん 米	しょうが にんにく キャベツ にんじん プロッコリー 玉ねぎ とうもろこし パセリ ぼんかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 867 kcal 35.1 g 28.0 g 2.9 g							○	○
7	水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ スパゲティミートソース 青菜ともやしの塩炒め ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 チーズ 生クリーム 牛乳	小麦粉 でんぷん 油 スパゲティ ごま油 しらたき 砂糖 こま 米	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ マッシュルーム トマト こまつな もやし ごぼう きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 822 kcal 32.1 g 23.1 g 1.8 g							○	○
8	木	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ 野菜のごま和え 鶏くるみそぼろ うずら卵のすまし汁 みかん&ナタデココ	あこうだい 鶏肉 うずら卵 牛乳 炒り卵	でんぷん 油 砂糖 こま くるみ 米 ナタデココ	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが ほうれん草 みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 888 kcal 36.7 g 26.4 g 3.0 g			○				○	○
9	金	ごはん 牛乳	★オリンピックがんばれ給食★ ブルコギ 大根ナムル ホキのカシューナッツ和え ゆずゼリー	豚肉 ホキ 牛乳	砂糖 ごま油 油 こま でんぷん カシューナッツ 米 ゆずゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ パプリカ もやし いら だいこん しょうが ピーマン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 843 kcal 33.6 g 24.4 g 2.2 g							○	○
13	火	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き 大根おろし添え ほうれん草の磯和え 筑前煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もも	ほっけ まぐろ油漬け のり 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	油 砂糖 こま さといも こんにゃく ごま油 じゃがいも 米	だいこん ほうれん草 はくさい にんじん ごぼう れんこん グリーンピース 玉ねぎ もも	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 825 kcal 34.4 g 19.9 g 3.0 g							○	○
14	水	パン 牛乳	♥バレンタイン給食♥ ハート型オムレツ チリコンカン ゆでプロッコリー フレンチサラダ ハニーシナモンポテト チョコクリーム	大豆 豚肉 牛乳 ハート型オムレツ	マーガリン 小麦粉 油 さつまいも バター はちみつ 砂糖 パン チョコクリーム	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり プロッコリー	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 834 kcal 30.8 g 33.6 g 2.9 g			○				○	○
15	木	ごはん 牛乳	ホイコーロー お豆のナゲット タンタン麺スープ フルーツ杏仁	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 豆のナゲット	油 砂糖 ごま油 はるさめ こま でんぷん 米 杏仁寒天	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 とうもろこし バイン みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 896 kcal 35.5 g 27.5 g 3.2 g							○	○
16	金	ごはん 牛乳	ホキのアーモンド揚げ 白菜のソテー しらたきペロンチーノ 大豆と鶏肉のトマト煮 りんご	ホキ 鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン	アーモンド 小麦粉 油 しらたき オリーブ油 マカロニ 砂糖 でんぷん 米	はくさい にんじん エリンギ えのきたけ にんにく 玉ねぎ トマト パセリ グリーンピース りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 827 kcal 34.0 g 23.1 g 2.2 g							○	○
19	月	ごはん 牛乳	★食育の日★ たらのから揚げ 彩り野菜あん 友禅和え みそ田楽 豚肉のしょうが炒め	たら まぐろ油漬け ヨーグルト みそ スキムミルク 豚肉 牛乳	でんぷん 小麦粉 油 砂糖 こま こんにゃく 米	にんじん しめじ えだまめ だいこん にんじん きゅうり レモン 玉ねぎ ごぼう しょうが	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 821 kcal 33.5 g 22.8 g 2.4 g							○	○

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					エビ	カニ	卵	落花生 (ピーナツ)	乳	小麦	そば
20	火	ごはん 牛乳	鮭のごまフライ(ソース) ゆで野菜 生揚げの中華あん 豚汁 パイン	さけ 豚肉	生揚げ みそ	えび 牛乳	小麦粉 ごま 油 砂糖 でんぷん こんにやく 米	パン粉	しょうが にんじん しいたけ さやえんどう パイン	キャベツ はくさい だいこん 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	891 kcal 39.0 g 24.5 g 3.2 g		○					○	○	
21	水	ごはん 牛乳	いかのカレー揚げ キャベツの甘酢和え くきわかめのナムル 肉じゃが	いか 豚肉	くきわかめ 牛乳		でんぷん 油 ごま油 はるさめ ごま じゃがいも 米	小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん グリーンピース	きゅうり 玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	837 kcal 35.7 g 21.8 g 2.7 g							○	○	
22	木	ごはん 牛乳	チキンピカタ イタリアン 粉ふきいも ブロッコリーとコーンのソテー 白菜のスープ みかんゼリー	鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳	卵	小麦粉 油 じゃがいも でんぷん 米		バジル トマト ブロッコリー とうもろこし にんじん しいたけ しょうが みかん	キャベツ 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	838 kcal 33.5 g 18.8 g 2.4 g		○					○	○	
23	金	ごはん 牛乳	黒酢de豚 こんにやくのおかか煮 もやしとえびの卵炒め いよかん	豚肉 えび	かつお節糸削り 牛乳		でんぷん 油 ごま油 ごま 砂糖 こんにやく 米		しょうが にんじん れんこん もやし 長ねぎ にんにく	たけのこ 玉ねぎ ピーマン にら きくらげ いよかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	869 kcal 34.5 g 24.5 g 2.7 g	○		○				○	○	
26	月	ごはん 牛乳	メンチカツ(ソース) ひじきのサラダ 花がんもの煮つけ りんご	ひじき まぐろ油漬 牛乳			油 砂糖 米		キャベツ にんじん りんご	きゅうり さやえんどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	834 kcal 26.2 g 23.0 g 2.2 g							○	○	
27	火	ごはん 牛乳	★中央中提案献立★ さばのみぞ煮 れんこんのキンピラ えだ豆ポテト かきたま汁 ほんかん	卵 牛乳			ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん マーガリン 米		れんこん えだまめ にんじん しいたけ みつば	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほんかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	824 kcal 31.3 g 20.7 g 2.5 g		○					○	○	
28	水	ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き ほうれん草のごま和え ナッツごぼろ 炒り豆腐	鶏肉 牛乳	大豆 豆腐		砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 アーモンド ごま油 米		にんにく はくさい にんじん さやえんどう	ほうれん草 ごぼろ しいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	883 kcal 35.8 g 27.8 g 2.3 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

- 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

2月分献立
マークシート予約締切 1月15日(月)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 1月20日(土)まで
※1月分給食費が不足する場合は、原則として1月15日(月)までにお支払いいただくをお願いします。



給食だより

平成29年12月20日発行
相模原市教育委員会

★2月のイベント給食情報★

★2日 節分豆まめ給食★

節分にちなみ、いわしのハンバーグと福豆が
です。この福豆は、相模原市で栽培され、
「まほろしの大豆」とよばれる津久井在来大豆
を使用したものです。



★9日 オリンピックがんばれ給食★

2月9日は、平昌(ピョンチャン)オリンピック
の開会日です。そこで、9日は韓国料理の
ブルゴギやナムル、ゆずゼリーを食べて選手を
応援しましょう!
※ゆずは、韓国で昔から健康にとってもよいとして
愛されてきた果物です。



★14日 バレンタイン給食★

2月14日はバレンタインですね。この日の
給食は、ハート型のオムレツやチョコクリーム
がつかます。チョコクリームは、パンにぬって
楽しんでくださいな♪



★中央中学校の提案献立が登場します★

えだ豆ポテト ほんかん



かきたま汁



れんこんの
キンピラ



さばのみぞ煮

2月27日に、中央中学校2年
生の渡邊 咲菜さんの提案献立
が登場します!
「あつさり屋敷」というテーマで、
様々な食材を使いとても彩りの
よい献立を考えてくれました。
ぜひみなさんで
味わいましょう!

*都合により食材を変更することがあります。



★年末年始の給食費払い込みについて★

年末年始の金融機関等の休業日の関係で、12月29日(金)から1月3日
(水)に給食費を払い込んだ場合は、1月4日(木)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。



- 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。