

12月 献立予定表

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。

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			えび	かに	卵	鶏卵生 に・卵白	乳	小麦	そば
1	金	パン 牛乳	豚肉の煮込み ベーコンと青菜のペンネ えびとブロッコリーの マヨソテー もも&杏仁寒天 みかんジャム	豚肉 えび 牛乳 ベーコン 杏仁豆腐ゼリー	油 小麦粉 マーガリン マカロニ オリーブ油 マヨネーズ パン	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー もも みかんジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 36.3 g 32.5 g 3.6 g	○	○	○	○			
4	月	ごはん 牛乳	コーンクリームコロッケ (ソース) ツナサラダ 高野豆腐の含め煮 大根入りブルコギ	まぐろ油漬け 凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳	油 砂糖 米 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう だいこん にんにく 長ねぎ コーンクリームコロッケ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 32.3 g 27.1 g 2.4 g				○	○		
5	火	ごはん 牛乳	チキン トマトソース マッシュポテト ほうれん草のソテー カレーシチュー パイン	鶏肉 牛乳 豚肉	でんぷん 油 じゃがいも バター 米 カレールー	マッシュルーム しょうが 玉ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん とうもろこし グリーンピース パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 kcal 32.4 g 29.3 g 3.5 g				○	○		
6	水	ごはん 牛乳	ほっけのたつた揚げ ナムル きんぴらこんにやく 白菜と肉団子の煮込み	ほっけ 牛乳 ハム ミートボール	でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 こんにやく はるさめ 米	しょうが もやし にんじん 長ねぎ こまつな はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 32.5 g 24.5 g 2.4 g				○	○		
7	木	ごはん 牛乳	★上鶴間中提案献立★ 鮭のバター焼き ほうれん草のお浸し 小魚の佃煮 肉じゃが けんちん汁	油揚げ 鮭 かつお節糸削り いりこ 豚肉 豆腐 牛乳	小麦粉 オリーブ油 バター 砂糖 じゃがいも 油 こんにやく 米	パセリ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 39.4 g 21.3 g 3.4 g				○	○		
8	金	ごはん 牛乳	豚肉と卵の炒め物 海藻サラダ まぐろとおいもの揚げ煮 りんご	豚肉 鶏肉 まぐろ 牛乳 炒り卵 海藻ミックス	砂糖 油 でんぷん ごま油 さつまいも 米	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 kcal 38.8 g 22.3 g 2.5 g		○		○	○		
11	月	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ キャベツの甘酢和え かみなりこんにやく 麻婆大豆	大豆 豚肉 牛乳 ぎょうざ	ごま油 油 砂糖 こんにやく ごま でんぷん 米	キャベツ きゅうり にんにく なら 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 kcal 30.0 g 27.2 g 1.9 g				○	○		
12	火	ごはん 牛乳	★上鶴間中提案献立★ 鰯(たら)のから揚げ みぞれかけ ほうれん草の磯和え かみなりとコーンのソテー 筑前煮 きのこ卵のスープ	たら まぐろ油漬け のり 鶏肉 卵 豆腐 牛乳 ベーコン	小麦粉 でんぷん 砂糖 油 ごま さといも こんにやく 米 ごま油	だいこん ほうれん草 はくさい ごぼう カリフラワー とうもろこし にんじん れんこん さやいんげん なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 35.2 g 22.6 g 3.1 g		○		○	○		
13	水	ごはん 牛乳	鮭のごまフライ(ソース) 彩り野菜のチーズサラダ 豚肉とピーマンの油炒め フルーツ白玉	鮭 チーズ 豚肉 牛乳 パン粉 白玉だんご	小麦粉 ごま 砂糖 油 でんぷん 米	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー だいこん ヒーマン だけのこ みかん パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 kcal 37.3 g 24.8 g 2.3 g				○	○		
14	木	ごはん 牛乳	タンドリーチキン 青菜ともやしのかきみね れんこんのカリッパテ ミネストローネ みかん	鶏肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 ハム ベーコン	砂糖 油 くるみ じゃがいも オリーブ油 米 マカロニ	こまつな もやし れんこん えのきだけ にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 31.3 g 25.1 g 2.8 g				○	○		
15	金	ごはん 牛乳	笹かまの磯辺揚げ さつま天(天つゆ) 友禅和え ひじきの煮物 豚肉のしょうが炒め	青のり ヨーグルト まぐろ油漬け スキムミルク ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 牛乳 笹かまぼこ	小麦粉 油 さつまいも 砂糖 ごま こんにやく 米 ごま油	だいこん にんじん きゅうり レモン さやえんどう しょうが ごぼう 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 kcal 31.8 g 23.6 g 2.5 g				○	○		

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	
18	月	ごはん 牛乳	揚げ鶏の和風マリネ ポテトサラダ 切干大根の煮物 キャベツと厚揚げのみそ炒め 小魚アーモンド	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 〔ハム〕 〔ちくわ〕 〔小魚アーモンド〕	でんぷん 油 砂糖 じゃがいも しらたき 米	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん キャベツ にんにく	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 889 kcal 39.2 g 25.3 g 2.9 g					○	○	
19	火	ごはん 牛乳	メルルーサの梅マヨ焼き 大根と青菜のゆず香和え かぼちゃの鶏そぼろあん どさんこ汁 みかん	メルルーサ 鶏肉 豚肉 みそ わかめ 牛乳	小麦粉 ごま 砂糖 油 米 でんぷん バター じゃがいも	だいこん 梅 こまつな ゆず かぼちゃ しょうが グリーンピース にんじん 長ねぎ とうもろこし みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 821 kcal 32.2 g 20.9 g 3.0 g			○		○	○	
20	水	ごはん 牛乳	ビビンバ 春雨サラダ ナッツごぼう りんご	豚肉 大豆 牛乳 〔ハム〕	ごま油 砂糖 はるさめ ごま でんぷん 油 アーモンド 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん もやし こまつな キャベツ きゅうり ごぼう りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 857 kcal 31.4 g 21.4 g 2.6 g					○	○	
21	木	パン 牛乳	★クリスマス献立★ もみの木チキンカツ 星型オムレツ ミニトマト&ブロッコリー フレンチサラダ しらたきペペロンチーノ ▼冬野菜のホワイトシチュー いちごのレアチーズ	鶏肉 牛乳 〔チキンカツ〕 〔星型オムレツ〕 〔ペペロンチーノ〕 〔いちごのレアチーズ〕	しらたき 油 オリブ油 マーガリン 小麦粉 〔パン〕	トマト ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく えのきだけ はくさい パセリ 玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 894 kcal 31.4 g 38.6 g 3.4 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



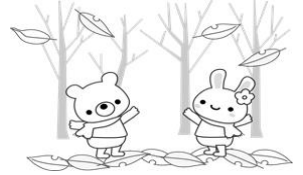
12月分献立

マークシート予約締切 11月15日(水)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(月)まで
 ※12月分給食費が不足する場合、原則として11月15日(水)までにお支払いいただくをお願いします。

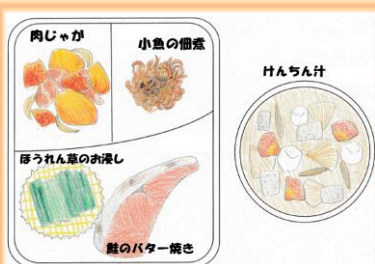


給食だより

平成29年 10月25日発行
 相模原市教育委員会



★上鶴間中学校の提案献立が登場します!★



◆12月7日(木)◆
 2年生の 関谷 萌さんの献立です!
 「冬の和食給食」というテーマで、冬野菜を上手に取り入れながら、魚・肉・野菜・いもなどをバランスよく使った献立を考えてくれました。



◆12月12日(火)◆
 2年生の 大澤 彩乃さんの献立です!
 「雪のような給食」というテーマで、鯉(たら)やみぞれソース、カリフラワーなどを使い、「雪」をイメージするような献立を考えてくれました。



他にもたくさんの提案献立が届いています。一生懸命考えて作られたことが伝わってくる献立ばかりで、とても嬉しいです! 年明けの給食でも、色々な学校からの献立を少しずつ採用していく予定なので、楽しみにしてくださいね!
 *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…
 申請書を一度提出するだけで、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ず、予約忘れの心配もありません。

在校時一括予約は、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月中旬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。ご承知おきください。