

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



3月 献立予定表



相模原市中学校給食

平成 29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 (ピーナツ)	乳	小麦	そば	
1	木	ごはん 牛乳	ホキのパン粉焼き 野菜のアーモンド和え 豚肉のオイスターソース炒め 春キャベツのスープ 清見オレンジ	ホキ 鶏肉	チーズ 豚肉	牛乳	オリーブ油 アーモンド ごま油	砂糖 油 でんぷん	米	にんにく こまつな にんじん しょうが キャベツ 清見オレンジ	パセリ もやし だけのこと 長ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 kcal 38.2 g 23.6 g 3.3 g						○	○		
2	金	ごはん 牛乳	☆ひなまつり給食☆ 鶏肉のから揚げ 青菜としらすの和え物 お花添え 錦糸卵の華やかえびしゅうまい 扇(おうぎ)型だいこんの そぼろあん 三色だんご	鶏肉 豚肉	しらす 牛乳		小麦粉 ごま油 ごま 米	でんぷん 油 砂糖		にんにく しょうが こまつな だいこん にんじん	しょうが はくさい 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 kcal 35.3 g 27.8 g 2.5 g		○		○		○	○		
5	月	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 中華風煮浸し きんぴらこんにやく 麻婆豆腐 小魚アーモンド	豆腐 豚肉 牛乳			ごま 油 ごま油 砂糖 こんにやく でんぷん	米		にんじん だいこん にんにく	もやし 長ねぎ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 kcal 32.1 g 26.7 g 2.4 g						○	○		
6	火	ごはん 牛乳	コロッケ(ソース) キャベツとベーコンのソテー にんじんじゃこサラダ 大豆と鶏肉のトマト煮 ▼ コーンスープ	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳	大豆		しらたき マカロニ でんぷん コーンスターチ	油 オリーブ油 砂糖 米		キャベツ にんじん にんにく グリーンピース とうもろこし	玉ねぎ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 29.4 g 22.5 g 2.9 g						○	○		
7	水	ごはん 牛乳	タンドリーチキン フレンチサラダ えびとアツパリのマヨソテー 型抜きチーズ ももミックス	鶏肉 えび 牛乳	ヨーグルト チーズ		砂糖 油 オリーブ油	米		キャベツ きゅうり にんにく ブロッコリー カリフラワー もも	にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 kcal 34.2 g 28.6 g 2.3 g		○		○		○	○		
8	木	ごはん 牛乳	★復興支援！ がんばれ東北給食★ 大船渡ぶりとれんこんの甘辛あえ 青森ほたてと三陸わかめの 和え物 ひきなりの(大根の炒め煮) 炒り鶏 芋煮汁 青森県産りんご	ぶり 鶏肉 豚肉 みそ	わかめ ほたて 油揚げ 牛乳		でんぷん 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま油 米		しょうが こまつな にんじん だけのこと しいたけ ざやえんどう 長ねぎ	れんこん だいこん ごぼう しいたけ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 kcal 34.6 g 24.9 g 3.2 g						○	○		

裏面に続きます→

給食だよ！ ①

★復興支援！ がんばれ東北給食★

大船渡のぶり
青森のほたて
三陸わかめ

使用する東北の食材を紹介します！

3月8日に登場！

岩手の鶏肉

青森のりんご

東日本大震災から今年で7年になります。7年経つとはいえ、被災地では今も震災の苦しみと戦っている方がたくさんいます。そんな被災地のことを忘れないように、また、1日でも早い復興に願いをこめて、3月8日は東北地方の食材を使った、「復興支援！がんばれ東北給食」をお届けします。今年には福島県の郷土料理“ひきなりの”や、東北地方で親しまれている“芋煮(今回は宮城県産のゆで芋で食べられている味噌味)”も献立に取り入れました。東北のおいしい味をぜひ楽しみにしてください♪

※11日は日曜日、9日は卒業式で給食がないため、8日(木)に実施します。

★3月3日はひなまつり♪

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形やししもちを飾って、お祝いしますよね。2日(金)の給食では、「三色だんご」や、「華やかえびしゅうまい」、おひなさまが持つ”扇(おうぎ)”をイメージした形の野菜にそぼろあんをかけて、ひなまつりをお祝いしたいと思います♪

ししもちや団子の色が赤(ピンク)・白・緑なのは意味があり、それぞれ健やかに育つことへの願いや季節の移り変わりが表現されています。

- 赤：魔よけ・桃の花を表す
- 白：清らかさ・雪を表す
- 緑：健康・雪解け後の新緑を表す

平成30年1月25日発行
相模原市教育委員会

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	
12	月	ごはん 牛乳	あこうだいの和風マリネ チキンと野菜のヘルシーサラダ すき焼き煮 甘夏みかん	あこうだい 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	てんぷん 油 しらたき 砂糖 三温糖 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり 長ねぎ えのきたけ 甘夏みかん	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	892 kcal 37.1 g 26.3 g 2.0 g						○	○
13	火	ごはん 牛乳	ビビンバ 春雨サラダ 中華ポテト わかめスープ	豚肉 わかめ 牛乳 ハム	ごま油 砂糖 ごま はるさめ さつまいも 水あめ 油 てんぷん 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 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	855 kcal 29.5 g 20.5 g 3.2 g						○	○
14	水	ごはん 牛乳	♥ホワイトデー給食♥ ハート型ハンバーグ デミグラスソース にんじんグラッセ &ブロッコリー 海藻とツナのサラダ 大根のイタリアンソテー いちごのムース	まぐろ油漬け チーズ 牛乳 ハンバーグ 海藻ミックス ベーコン いちごのムース	砂糖 油 バター ごま油 米	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり だいこん ピーマン	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	883 kcal 29.2 g 30.7 g 2.4 g						○	○
15	木	ごはん 牛乳	親子煮 えのきと青菜の和え物 ナッツごぼう 花麩のすまし汁	鶏肉 大豆 牛乳 炒り卵	じゃがいも 油 砂糖 てんぷん アーモンド 米 花麩	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし えのきたけ ごぼう みつば	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	872 kcal 34.1 g 25.8 g 2.7 g			○			○	○
16	金	ごはん 牛乳	ホキのから揚げ 甘酢あん ほうれん草の磯和え 五目ビーフン りんご	ホキ まぐろ油漬け のり 牛乳 焼き豚	てんぷん 油 小麦粉 砂糖 ビーフン ごま ごま油 米	たけのこ 玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい もやし ピーマン いら にんにく りんご	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	828 kcal 30.7 g 22.6 g 2.3 g						○	○
19	月	ごはん 牛乳	★食育の日★ 鰯のみそ焼き 春の煮浸し 切干大根のソース炒め 豚肉とおいもの揚げ煮	さわら みそ 油あげ 豚肉 青のり 牛乳 かつお節糸削り ハム	砂糖 油 さつまいも てんぷん 米	しょうが なばな キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	886 kcal 35.4 g 24.3 g 2.6 g						○	○
20	火	パン 牛乳	お豆腐グラタン チキンときのこのパスタ ポテトサラダ ミネストローネ フルーツあえ	豆腐 チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン ソーセージ	小麦粉 油 マーガリン スパゲティ バター オリーブ油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ パイタルト パン	玉ねぎ ほうれんそう パセリ にんにく しめじ ビーマン エリンギ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー トマト パイン みかん	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	894 kcal 29.8 g 35.4 g 3.6 g			○			○	○
22	木	ごはん 牛乳	えびフライ&チンカツカレー ゆで野菜 洋風さんびらごぼう レモンゼリー&ナタデココ	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 えびフライ	小麦粉 油 オリーブ油 じゃがいも 米 パン粉 ナタデココ カレールー	キャベツ にんじん ブロッコリー ピーマン ごぼう にんにく 玉ねぎ しょうが トマト グリーンピース	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量	894 kcal 30.2 g 22.4 g 3.1 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

3月分献立
マークシート予約締切 2月15日(木)まで
 パソコン、スマートフォンからの予約締切日 2月20日(火)まで
 ※3月分給食費が不足する場合、原則として2月15日(木)までに
 お支払いいただくようお願いいたします。



給食だより ②

☆給食からお届けする季節のおたより☆

まだまだ寒い日が続きますが、少し先に目を向けてみると、季節はこれから春に向かって、少しずつ進んでいきますね。
 こうした季節の移り変わりを楽しめるのは、四季のある日本ならではの。気候や植物などと同じように、食べ物の旬や四季折々の行事食も、私たちに新しい季節の訪れを教えてください。
 今年度の給食も3月で最後ですが、今後も、給食からそうした季節のおたよりを届けていきたいと思います。



1年間ありがとうございました
 4月からの給食もお楽しみに♪

- マークシートは学校から一斉配布はしていません。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。