

相模原市立中学校給食 12月給食カレンダー

【給食の予約】

インターネット(パソコン、スマートフォン)による予約
前月1日から20日
マークシートによる予約
前月1日より15日

インターネットによる予約は、
食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。

※汁物容器に入っている
ものには▼が付いています。

●予約システム、及び本カレンダーの献立写真はイメージです。

●実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。

●予約の際は、残高の確認をしてください。

●予約後は、予約もれがないかご確認ください。

1日(金)



豚肉の煮込み
ベーコンと青菜のパンネ
えびとフロッコリーの
マヨソテー
もも&杏仁寒天
みかんジャム
パン 牛乳
(総カロリー 851kcal)

パンのお供に、神奈川県産のみかんジャムをつけます。
神奈川県で太陽の光をいっぱい浴びて元気に育ったおいしいみかんを使っています♪

4日(月)



コーンクリームコロッケ
(ソース)
ツナサラダ
高野豆腐の旨め煮
大根入りのフルコギ
ごはん 牛乳
(総カロリー 851kcal)

フルコギは、朝鮮半島を代表する肉料理の1つで、肉や野菜をしょうゆベースの甘辛味で炒めます。今日は豚肉と、冬が旬の大根をたっぷり使って作ります!

5日(火)



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
カレッシュチュウ▼
パイ
ごはん 牛乳
(総カロリー 898kcal)

ほうれん草は、茎の根元がピンク色なのは、マンガンという栄養素が豊富なためです。骨作りを助けてくれる栄養素なので、なるべく捨てずに食べたいですね。

6日(水)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 822kcal)

ほっけは冬が旬の魚です。群れて泳ぐ姿が花のように美しいことから、漢字で「鯨」と書きます。淡泊な身で、さまざまな料理に合う、おいしい魚です。

7日(木)



上鶴岡中提案献立
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▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 849kcal)

上鶴岡中学校2年生の関谷 萌さんの提案献立です。「冬の和食給食」というテーマで、冬野菜を上手に取り入れた、バランスの良い献立です。

8日(金)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 889kcal)

まぐろとおいもの揚げ煮は新登場のおかずです。1000のまぐろのから揚げとさつまいもに、生薑醤油を絡めます。生薑は体を温めてくれるので、寒い冬にぴったりですね。

11日(月)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 843kcal)

キャベツは、春と冬の2回旬がありますが、冬キャベツは、寒さから自分の身を守るため、糖度をグッと増して甘くなる特徴があります。

12日(火)



上鶴岡中提案献立
鱈(たら)のから揚げ みぞれかけ
ほうれん草の磯和え
かっぱーとコーンのチリ
病煎煮
きのこと卵のスープ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 825kcal)

上鶴岡中学校2年生の大澤 彩乃さんの提案献立です。主菜には、魚福に「雪」と書く鱈(たら)を使い、「雪のような給食」というテーマで考えてくれました。

13日(水)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 882kcal)

豚肉とピーマンの油炒めは、いわゆるチンジャオウロスです。細切りにした豚肉やピーマンをオイスターソースで炒め、ご飯が進む味付けに仕上げます。

14日(木)



タンドリーチキン
青菜ともやしにくるみ
れんこんのガーリック
ミネストローネ▼
みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 825kcal)

タンドリーチキンは、カレー粉やヨーグルト、塩こしょうなどで下味をつけ、オープンで焼きます。ヨーグルトの乳酸の力で、お肉がやわらかく仕上がります。

15日(金)



笹かまの磯辺揚げ
さつまい(天つゆ)
友禅和え
ひじきの煮物
豚肉のしょうが炒め
ごはん 牛乳
(総カロリー 854kcal)

さつまいは、何百本というさつまいもを、調理員さんが1つ1つ手作業で切り分けて作っています。手作りのおいしい天ぷらを、楽しみにしてくださいね。

18日(月)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 889kcal)

小魚にはカルシウムやビタミンDがたっぷり。骨を強くする栄養素として「カルシウム」は有名ですが、このビタミンDも一緒に摂ることが大切です。

19日(火)



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
ごはん 牛乳
(総カロリー 821kcal)

1年で太陽の出る時間が最も短い「冬至」の日には、昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かる習慣があります。今日の給食ではゆずとかぼちゃを使い、少し先取りをします♪

20日(水)



ビビンバ
春雨サラダ
ナッツごぼう
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 857kcal)

春雨は、緑豆やじゃがいも等のでんぷんから作られます。今日使うのは緑豆春雨です。原料となる「緑豆」は、発芽させて「もやし」としても親しまれています。

21日(木)



クリスマス献立
もみの木チキンカツ
星型オムレツ
ミニマトロコリー
フルーツサラダ
しらたきペロッチーノ
冬野菜のホワイトシチュー▼
いちごのレアチーズ
パン 牛乳
(総カロリー 894kcal)

2学期最後の給食は、クリスマス献立です。クリスマスにイメージした形のおかずも登場します!いつもよりちょっと豪華な給食を楽しみにしてくださいね♪

予約システムのアレルゲンは、
原材料について表示しています。

その他のアレルゲンの詳細情報は、
教育委員会 学校保健課へ
直接お問い合わせください。
☎ 042-769-8283

【お願い】 箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。
おかずの入れ物に入ると、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。

相模原市教育委員会