相模原市立中学校給食の 🛦 🖈 🕽 12月給食カレンダー









《絵食の予約》

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

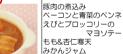
インターネットによる予約は、 食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。





- ●予約システム、及び本カレンダーの献立写直は 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)



パンノ井回 (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

4日(月)



プルコギは、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!





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 +/,11, きんぴらこんにゃく 白菜と肉団子の煮込み ごはん 生乳 (総カロリー 822kcal)

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

7日(木)



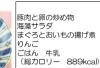


鮭のバター焼き ほうれん草のお浸し 小角の佃者 肉じゃが けんちん汁▼ ごはん 牛乳 (総カロリー 849kcal)

・魏間中学校2年生の関谷 萌さんの提客献立です。「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。 パランスの良い献立です。



しいみかんを使っています♪



きぐろとおいもの揚げ煮は新登場のおかずです。コロコのま ぐろのから揚げとさつまいもに、生姜醤油を絡めます。生 姜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 かみなりこんにゃく 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)



(総カロリー 825kcal)

鱈(たら)のから揚げ みぞれかけ ほうれん草の磯和え カリフラワーとコーソのソテー ながき きのこと卵のスープ■ ごはん 牛乳

ものには■が付いています。

ト韓間中学校2年生の大澤 彩乃さんの提客献立です。 主英には、角偏に"雪"と書く鯉(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)



鮮のごまフライ(ソース) 彩り野草のチーズサラダ 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)

豚肉とピーマンの沖炒めは、いわゆるチンジャオロース 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 青菜ともやしのくるみ和え れんこんのガーリックソテー 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 さつま天(天つゆ) 友端和ラ 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)

さつま天は、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きます。手作りの おいしい天ぷらを、楽しみにしていてくださいね。

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 小角アーモンド ではん, 生乳 (総カロリー 889kcal)

小魚にはカルシウムやピタミン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、このピタ 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 ごけん 生到 (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)





キみの木チキンカツ 星型オムレツ ミニトマト&ブロッコリー フレンチサラダ 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 (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 を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いてくださいね♪



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。 全042-769-8283























