

【給食費の支払い】

原則として前月15日まで

【給食の申し込み】

- ・インターネット(パソコン、スマートフォン)の申し込み
前月20日まで
- ・マーケットの申し込み
前月15日まで

インターネット予約は、
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。



15日(月)



ホキのチーズ焼き
チリコンカン
白菜ソテー
ひじきマリネ
ごはん 牛乳
(総カロリー 849kcal)

チリコンカンは、アメリカのテキサス州を中心とした地域で作られるメキシコ風アメリカ料理の一つです。香辛料を効かせたピリッとクセのある味が特徴です。

22日(月)



あこうだいのから揚げ 野菜あん
ひじきの煮物
キャベツと厚揚げのみそ炒め
ぼんかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 835kcal)

あこうだいは、1月から2月にかけてもっとも脂が乗り、おいしい時期を迎えます。脂の乗ったあこうだいは揚げても身が軟らかく、ふくらりと仕上がります。

29日(月)



いかにチリソース
海藻サラダ
かみなりこんにゃく
野菜たっぷりピーマン
ごはん 牛乳
(総カロリー 821kcal)

こんにゃくは水をたっぷり吸っているので、油で炒めると「パチパチ」と音を立てます。この音から「かみなりこんにゃく」という料理名が付けました。

16日(火)

★麻溝台中 提案献立★



豚肉の生姜焼き
マカロニサラダ
にんじんしりしり
わかめとキャベツのみそ汁▼
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 858kcal)

麻溝台中学校2年生の深井実里さんが提案した「おつかれ知らず」元気給食です。生姜には、疲労回復や免疫UPに効果のある成分が含まれています。

23日(火)



黒酢de酢豚
ブムル
白菜と肉団子のスープ▼
パイナップル
ごはん 牛乳
(総カロリー 893kcal)

冬が旬の白菜を使った「白菜と肉団子のスープ」です。寒くなってきたので、温かいスープで体の中から温ましましょう。白菜の葉の部分にはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防にも効果的です。

30日(火)



鶏肉のマスタード焼き
アーモンド和え
ごぼうと大豆の甘辛
えびのトマトクリーム▼
みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 898kcal)

えびは漢字で「海老」と書きます。これは、老人のように腰の曲がった姿をしていることに由来します。えびの旨味の詰まったスープを、ぜひ味わって食べてください。

10日(水)

★お正月献立★



鶏肉のごまから揚げ
えびとキャベツの甘酢和え
黒豆
昆布巻きと彩り野菜の含め煮
だいたいのムース
ごはん 牛乳
(総カロリー 895kcal)

えびには「長寿」、黒豆には「丈夫」に「まめ」に働けますようにといった願いが込められています。昆布巻きは「よろこぶ」にかけた縁起物です。楽しんで食べてください。

17日(水)



揚げぎょうざ
糸かまサラダ
青のりポテト
えび入り海鮮五目炒め
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 846kcal)

ぎょうざは中国から伝わった料理です。日本では「焼きぎょうざ」をよく目にしますが、本場中国では、しゅうまいのように「蒸して」調理するのがほとんどです。

24日(水)



さばのみそ煮
切干大根とささみのサラダ
いんげんのごま和え
里芋といかの煮物
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 868kcal)

切干大根は、大根を細切りにし、天日干した食品です。寒さが厳しいほど、甘くて良質な切干大根になるそうです。シャキシャキとした食感を楽しんでください。

31日(水)



白身魚のフライ(別メニュー)
梅じゃこ和え
すき焼き煮
姜桃
ごはん 牛乳
(総カロリー 837kcal)

すき焼きは、地域によって作り方が様々です。お鍋のように肉を煮る「関東風」に対して、「関西風」では焼肉のように肉を焼き、後に煮込みます。給食では、冬の野菜をたくさん使った「すき焼き煮」を提供します。

11日(木)



冬野菜のルーチュー&ハンバーグ▼
にんじんグラッセ
マッシュポテト
れんこんとほうれん草の炒め物
レモンゼリー
ごはん 牛乳
(総カロリー 899kcal)

冬野菜のカレーシチューには、大根やカリフラワー、生姜などの冬野菜が入っています。ごはんやハンバーグと一緒に「ハンバーグカレー」として味わってください。

18日(木)



親子煮
煮なます
花魁のすまし汁▼
白玉ぜんざい
ごはん 牛乳
(総カロリー 850kcal)

なますは、大根とにんじんを甘酸っぱく漬けた料理です。紅白のおめでたい色をしていることから、おせち料理の一品として親しまれています。給食では、栄養満点の「煮なます」にします。

25日(木)



カレーチキン
ピクルス
ほうれん草とベーコンの炒め物
コーンとやしの卵スープ▼
さつまいもとりんごの甘煮
ごはん 牛乳
(総カロリー 885kcal)

相模台中学校1年生の山岸陽向さんが提案した「栄養バランスの良い食事」です。カレーチキンは、鶏肉にカレー粉やパン粉をのせて焼いた新メニューです。

12日(金)



あじの南蛮漬け
青菜のくるみ和え
塩肉じゃが
みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 820kcal)

みかんは冬が旬です。温かい日当たりや水はけの良い地域で元気に育つため、みかんの産地は、太平洋や瀬戸内海の沿岸地域に多く分布しています。

19日(金)



鮭のきのこクリームソース
カリフラワーの伊勢アゲ
ごまドレッシングサラダ
さつまいもドック
ブルーベリージャム
パン 牛乳
(総カロリー 862kcal)

カリフラワーは冬が旬です。カリフラワーには、レモンに負けないほどのビタミンが含まれています。旬ものは、味が良く栄養価も高いので、ぜひたくさん食べてもらいたいです！

26日(金)



ツナマヨオムレツ
アボリタン
フレンチサラダ
ジャーマンポテト
パン 牛乳
(総カロリー 867kcal)

ツナの原材料であるまぐろは、かつおと同じ青魚の仲間です。かつおのだしには「イノシン酸」という旨味成分が含まれていますが、まぐろにもこの旨味成分が含まれます。これが、ツナのおいしさの秘密です。



今年もよろしく
お願いします！！

戌

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

● 予約の際は、残高の確認をしてください。
● 予約後は、予約もれがないか確認してください。

● 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。

【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。