

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



1月 献立予定表



2018

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			
10	水	ごはん 牛乳	★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 だいたいのみース	鶏肉 えび 黒豆 牛乳 いり卵 なたと 昆布巻き だいたいのみース	小麦粉 ごま 油 ごま油 砂糖 米	にんにく しょうが キャベツ にんじん さやいんげん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 895 kcal 31.9 g 25.8 g 1.6 g										
11	木	ごはん 牛乳	▼冬野菜のカレー＆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	鶏肉 牛乳 ハンバーグ ハム	じゃがいも バター 砂糖 油 米 カレールー	にんじん れんこん ほうれんそう にんにく だいこん カリフラワー 玉ねぎ しめじ しょうが グリンピース レモンゼリー	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 899 kcal 29.4 g 26.8 g 3.3 g										
12	金	ごはん 牛乳	あじの南蛮漬け 青菜のくるみ和え 塩肉じゃが みかん	あじ ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま くるみ じゃがいも 米	長ねぎ こまつな もやし みかん にんじん 玉ねぎ さやえんどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 820 kcal 33.9 g 20.6 g 2.4 g										
15	月	ごはん 牛乳	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	ホキ チーズ 大豆 豚肉 ひじき 牛乳 ベーコン こんにゃく寒天	オリーブ油 マーガリン 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま油 米 パン粉	にんにく パセリ 玉ねぎ はくさい こまつな にんじん えだまめ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 849 kcal 39.7 g 26.0 g 2.7 g										
16	火	ごはん 牛乳	★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	豚肉 まぐろ油漬け わかめ 豆腐 みそ 牛乳 ハム いり卵	でんぷん 砂糖 油 マカロニ オリーブ油 米 マヨネーズ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 858 kcal 35.6 g 22.6 g 3.1 g										
17	水	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 糸かまサラダ 青のりポテト えび入り海鮮目炒め 型抜きチーズ	青のり いか えび 牛乳 チーズ ぎょうざ 糸かまぼこ	油 砂糖 じゃがいも マーガリン でんぷん 米	キャベツ きゅうり さくらげ にんじん だけのこ ブロッコリー にんにく 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 846 kcal 28.8 g 25.5 g 2.6 g										
18	木	ごはん 牛乳	親子煮 煮なます ▼花魁のすまし汁 白玉ぜんざい	鶏肉 小豆 油揚げ 牛乳 いり卵	じゃがいも 砂糖 でんぷん しらたき 油 ごま 米 花魁 白玉もち	にんじん 玉ねぎ グリンピース だいこん れんこん しいたけ えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 850 kcal 34.1 g 17.7 g 3.1 g										
19	金	パン 牛乳	鮭のきのこクリームソース カリフラワーのイタリアンソテー ごまドレッシングサラダ さつまドック ブルーベリージャム	鮭 生クリーム チーズ 牛乳 ベーコン ハム	小麦粉 オリーブ油 コーンスターチ 油 ごま 砂糖 さつまいも グラニュー糖 ドック用小麦粉 パン	えのきたけ しめじ にんにく レモン パセリ カリフラワー パプリカ キャベツ きゅうり もやし にんじん ブルーベリージャム	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 862 kcal 38.0 g 32.8 g 3.4 g										
22	月	ごはん 牛乳	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 ほんかん	あこうだい ひじき 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 米	玉ねぎ もやし にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな にんにく ほんかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 835 kcal 33.1 g 27.6 g 2.0 g										
23	火	ごはん 牛乳	黒酢de豚 ナムル ▼白菜と肉団子のスープ ハイン&白桃	豚肉 牛乳 肉団子 ハム	でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ 米	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ れんこん ビーマン もやし ほうれんそう 長ねぎ はくさい しいたけ ハイン もも	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 893 kcal 31.9 g 24.6 g 3.4 g										
24	水	ごはん 牛乳	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	鶏肉 いか 牛乳 さばのみそ煮	ごま油 砂糖 ごま さといも でんぷん 米	だいこん にんじん こまつな さやいんげん りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 868 kcal 34.4 g 24.9 g 2.2 g										
25	木	ごはん 牛乳	★相模台中 提案献立★ カレーチキン ピクルス ほうれん草とベーコンの炒め物 ▼コーンともやしの卵スープ さつまいもとりんごの甘煮	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	砂糖 油 バター さつまいも でんぷん 米 パン粉	にんにく カリフラワー パプリカ レモン ほうれんそう チンゲン菜 もやし とうもろこし りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 885 kcal 32.1 g 27.9 g 3.1 g										
26	金	パン 牛乳	ツナマヨオムレツ ナポリタン フレンチサラダ ジャーマンポテト	チーズ 牛乳 ツナマヨオムレツ ソーセージ ベーコン	スバグティ 油 じゃがいも パン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 867 kcal 28.0 g 39.1 g 3.6 g										

裏面に続きます→

日	曜日	主食	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			
29	月	ごはん 牛乳	いかのチリソース 海藻サラダ かみなりこんにやく 野菜たっぷりビーフン	いか 牛乳 海藻ミックス 焼豚	小麦粉 油 砂糖 こんにやく ビーフン	ごま油 でんぷん ごま 米	にんにく しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり キャベツ しめじ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	821 kcal 32.1 g 21.2 g 3.4 g						○	○	
30	火	ごはん 牛乳	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スープ みかん	鶏肉 大豆 えび 牛乳 生クリーム	ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 米	アーモンド でんぷん 油 じゃがいも マーガリン	ごまつな もやし 玉ねぎ	にんにく ごぼう みかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	898 kcal 35.5 g 26.8 g 2.8 g	○					○	○
31	水	ごはん 牛乳	白身魚のフライ(タルタルソース) 梅じゃこ和え すき焼き煮 黄桃	メルルーサ 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	小麦粉 油 三温糖 米	しらたき 米	きゅうり 梅 にんにく 長ねぎ えのきたけ もも	キャベツ はくさい さやえんどう	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	837 kcal 33.6 g 15.3 g 2.0 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

1月分献立
マークシート予約締切 12月13日(水)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 12月20日(水)まで
※1月分給食費が不足する場合は、原則として12月15日(金)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

2018 今年もよろしくおねがいいたします!

平成29年11月24日発行 相模原市教育委員会

★16日(火)と25日(木)に 提案献立が登場します★

1月16日(火)
「おつかれ知らず! 元気給食」

マカロニサラダ
わかめとキャベツのみぞ汁
にんにくしいしり
豚肉の生姜焼き (+いんご)

麻溝台中学校2年 深井実里さん
豚肉の生姜焼きをメインにした彩りのよい献立です。生姜には、免疫力を高め、体の調子を整える“疲労回復”の成分が含まれています! 「おつかれ知らず」というテーマにぴったりの食材ですね。

1月25日(木)
「栄養バランスの良い食事」

さつまいもといんごの甘煮
ほうれん草とベーコンの炒め物
コーンともやしの卵スープ
カレーチキン (+ピクルス)

相武台中学校1年 山岸陽向さん
栄養バランスだけでなく、冷めてもおいしく、ごはんの進む味になるよう、工夫してくれました。ほうれん草やさつまいもなど旬の食材もしっかりと取れる「栄養バランスの良い」献立です。

実際におうちで試作し、家族にふるまったそうです!

他にも、すてきな提案献立がたくさん届いています!! 一生懸命に考えていただき、ありがとうございました。

★1月24日~30日は 全国学校給食週間です★

◆“全国学校給食週間”って?
学校給食の長い歴史を振り返り、給食の役割や意義についてあらためて学ぶとともに、これからの学校給食についてみんなで考えるための期間として、国で定められた給食週間です。

◆学校給食のあゆみ

①明治22年(1889年)
学校給食は、山形県の小学校で初めて提供されました。お弁当を持ってこることができない子のために、おにぎり・焼き魚・漬け物などをお屋に出したのがきっかけといわれています。

②昭和の初めごろ
学校給食の取り組みは全国に広まります。しかし、太平洋戦争が激しくなると、日本中で食べ物不足のため、学校給食も中止せざるをえなくなりました。

③戦争がおわって…
昭和21年の12月24日、新しい学校給食の方針が出されます。この日を「学校給食記念日」とし、1ヵ月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」として定められました。

相模原市の学校給食は、ここからおよそ10年後の昭和31年6月1日に、淵野辺小学校で始まりました。

たくさんの人の熱意と苦勞のおかげで、今のおいしい給食があるんですね。貧しい子どもを助けるために始まった給食ですが、現在では、健康的な食事、日本の食文化、地産地消などの様々な食教育の場面で、「生きた教材」として活用されています。

★給食費取扱いコンビニエンスストアの一部変更について★

スリーエフは2017年12月いっぱいまで給食費の収納取扱いを中止します。このため、2018年1月以降は、スリーエフで給食費のお支払いは出来ませんので、あらかじめ御了承ください(払込用紙はスリーエフ以外のコンビニエンスストアであれば引き続きご使用できます)。

★年末年始の給食費の払い込みについて★

年末年始の金融機関等の休業日の関係で、12月30日(土)から1月3日(水)までに給食費を払い込んだ場合は、1月4日(木)午後3時以降に給食予約システムに入金情報が反映されますので御注意ください。

★3年生は計画的な払込をお願いします★

3年生は卒業時に、残った給食費を原則口座振込でお返しします。返金を安全で確実にするため、**返金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。御承知おきください。

