

相模原市立中学校給食 3月給食カレンダー

【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)での申し込み
前月20日まで
・マークシートの申し込み
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。

5日(月)



揚げぎょうざ
中華風煮し
きんぴらこんにやく
麻婆豆腐
小魚アーモンド
ごはん 牛乳
(総カロリー 847kcal)

日本ではぎょうざといえば「焼餃子」や「揚げ餃子」のイメージが強いですが、本場中国では分厚い皮で作った餃子を茹でた、「水餃子(茹で餃子)」が主流だそうです。

6日(火)



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▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 896kcal)

温かいコーンスープには、市内の大島地区で育てられている牛から採れた牛乳を使います。とって甘味が強く、やわらかい口当たりの牛乳です。お楽しみに♪

7日(水)



タンドリーチキン
フレンチサラダ
えびとアスパラのマヨソテー
型抜きチーズ
ももミックス
ごはん 牛乳
(総カロリー 855kcal)

「白桃」は果肉がやわらかくジューシーなため、スーパーでも生で見かけることが多いですが、「黄桃」は生のままではとても硬く甘味も少ないため、「缶詰」としておいしく加工されているものがほとんどです。

1日(木)



ホホキのパン粉焼き
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▼
清乳オレンジ
ごはん 牛乳
(総カロリー 820kcal)

少しずつ暖かくなる3月頃から、春の野菜が出始めます。今日のスープのキャベツも春野菜の1つです。春キャベツは、葉がやわらかく、甘みがあっておいしいですよ。

2日(金)

※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)型だいのこの
そばろあん
三色だんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 892kcal)

3月3日はひな祭りです。そこで、「三色だんご」や黄色が華やかな「えびしゅうまい」、おひなさまが持つ扇(おうぎ)の形をイメージしたおかずを入れてお祝いします。

12日(月)



あこうだいの和風マリネ
チキンと野菜のハーフサガ
すき焼き煮
甘豆みかん
ごはん 牛乳
(総カロリー 892kcal)

夏みかんを品種改良し、酸味を和らげたのが「甘夏みかん」。名前には夏と付きますが、収穫のピークは春です。ほどよい酸味で、食後さっぱりしてくださいね。

13日(火)



ビビンバ
春雨サラダ
中華ポテト
わかめスープ▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 855kcal)

ビビンバは、ご飯の上きれいに並べられた具を、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。ぜひお肉や野菜をよく混ぜて、ご飯と一緒に食べてみてください。

14日(水)

♡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
&フロccoli
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
ごはん 牛乳
(総カロリー 883kcal)

ホワイトデーにちなんで、「ハート型のハンバーグ」やピンク色の「いちごのムース」で可愛い献立にしてみました。みんなで楽しく食べてもらえたら嬉しいです♪

8日(木)

復興支援!
がんばれ東北給食



大船渡びとれんこんにの甘辛あえ
青森はたてと三陸わかめの和え物
ひきなすり(大根の炒め煮)
炒り鍋
芋煮汁▼
青森県産りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 897kcal)

東日本大震災から今年で7年ということで、今日は「大船渡のぶり」をメインに、東北の食材や、「ひきなすり」や「芋煮」など、東北の郷土料理を取り入れた給食です!東北のおいしい食材をぜひ味わってください。

9日(金)

卒業式



15日(木)



親子煮
えのきと青菜の和え物
ナッツごぼう
花魁のすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総カロリー 872kcal)

ナッツごぼうは、スライスしたごぼうや大豆を揚げて、アーモンドと一緒に甘辛いタレで絡めます。香ばしく、ごぼうやアーモンドの食感が良い食べやすい一品です。

16日(金)



ホホキのから揚げ 甘酢あん
ほうれん草の磯和え
五目ビーフン
りんご
ごはん 牛乳
(総カロリー 828kcal)

給食でよく登場するホホキは、海の深〜い所に生息する、体長1mほどもある大きな魚。ホホキのような白身魚は、脂質が少なく、淡泊な味わいが特徴です。

19日(月)

★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
豚肉とおひもの揚げ煮
ごはん 牛乳
(総カロリー 886kcal)

鰯(さわら)をメインに、なばなや春キャベツなど、春の食材を取り入れた給食です。揚げ煮には「高座豚」という、やわらかい肉質の地元のブランド豚を使う予定です♪

20日(火)



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
パン 牛乳
(総カロリー 894kcal)

お豆腐グラタンは、タルトカップに豆腐やホワイトソースを入れて焼いた、いつも以上に手の込んだ一品です。サクサクのカップまで、まるごとおいしく食べられます!

21日(祝)

春分の日



22日(木)



えびフライ
&チキンカツカレー▼
ゆで野菜
洋風きんぴらごぼう
レモンゼリー&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総カロリー 894kcal)

平成29年度最後の給食は、ボリューム満点のカツカレーです!汁物カップに入ったカレーを、えびフライやチキンカツ、野菜と一緒に自由に食べてください!ね♪



来年度の給食も
お楽しみに♪

【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。おかずの容器に入ると、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。また、ソース、チーズ、果物の袋もおかずの容器に入れなくてください。

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、予約もれがないかご確認ください。

●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。

相模原市教育委員会