

# 相模原市立中学校給食 \* \* \* \* \* 2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。



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

**5日(月)**

お豆とかぼちゃのコロッケ(ソース)  
ゆで野菜  
ブロッコリーのマヨおほか  
ドライカレー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 898kcal)

この日のコロッケには、金時豆や黒豆、手亡豆(白いんげん豆の一種)、大豆などが入っています。様々な豆の食感とかぼちゃの甘みを楽しんでくださいな。

**6日(火)**

まぐろのステーキ  
彩りサラダ  
ジャーマンポテト  
オニオンスープ  
ほんかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 867kcal)

ほんかんは今が旬。甘みが強く酸味は控えめで、果汁もたっぷりです。皮は手でむきやすく、薄皮もやわらかいのでそのまま食べられますよ。

**7日(水)**

鶏肉のから揚げ  
スパゲティミートソース  
青菜ともやし塩炒め  
ごぼうサラダ  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 822kcal)

いつも大人気の鶏肉のから揚げが登場します。鶏肉にはもも、むね、ささみ、手羽など様々な部位がありますが、この日はコクがあるもも肉を使用します。

**1日(木)**

揚げぎょうざ  
野菜の中華和え  
えび入り海鮮五目炒め  
わかめスープ  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 821kcal)

中国では、雨量が少なく、米が育ちにくい地域があります。そうした地域では、小麦が主食として豊富に採られ、麺や餃子の皮などに加工して昔から親しまれてきました。

**2日(金)**

★節分豆まめ給食★

いわしハンバーグ みぞれ  
白菜の塩こうじ和え  
大芋いも  
炒め鶏  
福豆  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 827kcal)

節分にちなみ、いわしや豆を取り入れた献立です。福豆は、相模原市の津久井地域で栽培されている「津久井在来大豆」を使って作られた特別なものです。

**12日(月)**

振替休日

**13日(火)**

ほっけの塩焼き 大根おろし添え  
ほうれん草の磯和え  
筑前煮  
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁  
もも  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 825kcal)

ほっけは淡白な身で、さまざまな料理に合うおいしい魚です。海で群れになって泳ぐ姿が花のように美しいことから、漢字では「鮓」と書きます。

**14日(水)**

♡バレンタイン給食♡

ハート型オムレツ  
チリコンカン  
ゆでブロッコリー  
フレンチサラダ  
ハニーシナモンポテト  
チョコクリーム  
パン 牛乳  
(総カロリー 834kcal)

2月14日はバレンタインデー！ハート型のオムレツやチョコクリームが登場します。甘〜いチョコクリームをパンにぬって楽しんでくださいな。

**8日(木)**

あこうだいの和風マリネ  
野菜のごま和え  
鶏くるみそぼろ  
うすら卵のすまし汁  
みかん＆ナタデココ  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 888kcal)

あこうだいは赤魚(あかうお)とも呼ばれ、関東を中心に昔から親しまれてきた魚です。この日はからっと揚げて、玉ねぎがたっぷり入ったマリネ液をかけます。

**9日(金)**

★オリンピックがんぼれ給食★

フルコギ  
大根ナムル  
ホキのカシューナッツ和え  
ゆずゼリー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 843kcal)

この日は平昌(ピョンチャン)オリンピックの開催日です！それにちなんで、韓国料理のフルコギやナムル、韓国でなじみ深いゆずのゼリーを提供します。がんぼれ給食を食べて、選手の皆さんを応援しましょう！

**19日(月)**

★食育の日★  
たららのから揚げ  
彩り野菜あん

友禅和え  
みそ田楽  
豚肉のしょうが炒め  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 821kcal)

たらは、漢字で「鱈」と書きます。字からイメージできるように、冬が旬の魚です。身が雪のように白いためからこの漢字になったとも言われています。

**20日(火)**

鮭のごまフライ(ソース)  
ゆで野菜  
生揚げの中華あん  
豚汁  
パン  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 891kcal)

鮭は、きれいなオレンジ色の身体をしていますが、赤身魚ではなく白身魚に分類されます。この色は、えさとなる甲殻類(オキアミ等)の殻の色に由来しています。

**21日(水)**

いかのカレー揚げ  
キャベツの甘酢和え  
きわかめのナムル  
肉じゃが  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 837kcal)

いかのカレー揚げは、いかにしょうゆやカレー粉で下味をつけ、小麦粉とカレー粉を混ぜた衣をまぶして油で揚げます。カレーの香りがよく、ご飯にぴったりです。

**15日(木)**

ホイコーロー  
お豆のナゲット  
タンタン麺スープ  
フルトン杏こ  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 896kcal)

中国では昔、杏(アズ)の種の中身(仁)を薬として使用しており、それを甘く食べやすくするために考えられた料理が杏仁豆腐です。

**16日(金)**

ホキのアーモンド揚げ  
白菜のソテー  
しらたきペロンチーノ  
大豆と鶏肉のトマト煮  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 827kcal)

「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざが生まれるほど、りんごは健康によい食べ物です。みずみずしく甘いりんごを味わってくださいな。

**26日(月)**

メンチカツ(ソース)  
ひじきのサラダ  
花がんともの煮つけ  
りんご  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 834kcal)

がんもどきは、水気を切ってつぶした豆腐を丸く成型し、油で揚げた食品です。煮つけたがんもどきは、煮汁をたっぷり吸ってとてもおいしいですよ。

**27日(火)**

♡中央申提案献立♡

さばのみそ煮  
れんこんのキンピラ  
えだ豆ポテト  
かきたま汁  
ほんかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 824kcal)

中央中学校2年生、渡邊 咲菜さんの提案献立が登場します！「あっさり屋敷」というテーマで、様々な食材を使いとても彩りのよい献立を考えてくれました。

**28日(水)**

鶏肉の甘辛焼き  
ほうれん草のごま和え  
アツこぼろ  
炒り豆腐  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 883kcal)

ほうれん草には、鉄分が豊富に含まれています。また、鉄分の吸収に欠かせない葉酸も同じように豊富なため、成長期にぜひ食べちゃいたい野菜のひとつです。

**22日(木)**

チキンピカタ 例)アッス  
粉ふきいも  
ブロッコリーとコーンのチー  
白菜のスープ  
みかんゼリー  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 838kcal)

冬が旬の白菜は、霜にあたることで繊維が柔らかくなり、風味も増してよりおいしくなります。この日は、そんな白菜をたっぷり使用して温かいスープを作ります。

**23日(金)**

黒酢de酢豚  
こんにゃくのおかか煮  
もやしとえびの卵炒め  
いよかん  
ごはん 牛乳  
(総カロリー 869kcal)

伊予柑(いよかん)は、伊予国(いよくに・現在の愛媛県)で昔からさかんに栽培されていた柑類です。酸味は少なく、甘くておいしいですよ。

●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。

**【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れると、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、ソースや果物の袋、ゼリーのカップ等は、おかずの入れ物に入れないでください。

