

【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。また、冷やして提供する場合(フルーツあえなど)には、*が付いています。

4日(月)

★歯と口の健康週間です★

酢豚
かみかみナムル
切干大根のソース炒め
韓国のり
ごはん 牛乳
(総エネルギー 853kcal)

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることなどを目的としています。

5日(火)

★歯と口の健康週間です★

あこうだいの塩焼き
野菜あん
トマトいんげんと山のけし-
鶏くるみそぼろ
みそ汁▼
りんご
ごはん 牛乳
(総エネルギー 830kcal)

トマトいんげんは、見た目は平べったいやいんげんの形をしています。大きさが大きいものでは15cmほどあるのが特徴です。さやはとても柔らかく様々な料理に合います。

6日(水)

★歯と口の健康週間です★

タンドリーチキン
チンゲン菜の炒め物
ごぼうサラダ
かみかみ小魚
かみかん&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 829kcal)

『タンドリー』とはインドの円形型の土窯のごことで、このタンドリーで焼くチキンがタンドリーチキンです。給食ではヨーグルトや調味料を鶏肉に漬け込んで焼きます。

7日(木)

★歯と口の健康週間です★

はんぺんチーズフライ(ワズ)
ゆで野菜
コーンポテト
豚肉と筍の生姜炒め
かきたま汁▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 886kcal)

はんぺんは、魚のすり身にヤマイモなどを加えて成型し、ゆでたものです。もともとは関東地方でのみ食されておりましたが、現在も消費のほとんどは関東地方だそうです。

1日(金)

白身魚の香味揚げ
もやしのおかか和え
ポテトサラダ
すき焼き煮
甘藷みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 895kcal)

今回の白身魚はホキを使っています。体長2mにもなる大きな魚ですが、身は淡泊な味わいがあり、白身フライやムニエルなどに使用されることが多いようです。

11日(月)

鶏肉のごま酢かけ
煮浸し
五目焼きそば
美生柑
ごはん 牛乳
(総エネルギー 854kcal)

美生柑の果肉は大変ジューズで、果汁をたっぷり含んでいます。味は、さわやかな香りと上品な酸っぱさが特徴で、グレープフルーツよりも苦味が少なく、酸味もひかえめです。

12日(火)

★はやぶさ給食★

星型ハンバーグカレー▼
フレンチサラダ&ミニトマト
青のりポテト
アスパラとコーンのソテー
はやぶさゼリー
ごはん 牛乳
(総エネルギー 895kcal)

6月13日は、小惑星探査機「はやぶさ」が地球へ帰還した日を記念した「はやぶさの日」です。1日早いですが、星型のハンバーグやゼリーなどで、見た目にも楽しい献立です。

13日(水)

あじの竜田揚げ
おろしソース
青菜の磯和え
みそ田楽
炒り豆腐
ごはん 牛乳
(総エネルギー 822kcal)

あじは、味が良いことからその名がつけました。1年を通して日本周辺を回遊しているため季節を問わず漁獲されますが、5〜7月に最も脂がのっておいしくなります。

14日(木)

白身魚のフライ(ワズ)
コールスローサラダ
チリコンカン
野菜とベーコンのスー▼
桃
ごはん 牛乳
(総エネルギー 829kcal)

今回の白身魚はメルルーサを使っています。淡泊な味なので和・洋・中どの料理にも合います。また、骨が少ないのでとても食べやすい魚といえます。

15日(金)

★ロシア ワールドカップ 応援給食★

ヨーギキ(卵黄風味)パ
マッシュポテト
ゆでブロッコリー
ピクルス
アーモンド和え
サッカーボールチーズ
パン 牛乳
(総エネルギー 862kcal)

ヨーギキとは卵語で『卵黄』の意味です。ロシア風味のポテト、肉の中に米が入っているのが特徴です。煮える中から米が飛び出てくる姿からその名がつけました。

18日(月)

鶏肉のカシューナッツ炒め
にんじんじゃこサラダ
麻婆豆腐
ごはん 牛乳
(総エネルギー 840kcal)

カシューナッツとは、中南米産の「カシュー」の種子のごことで、カシューの木は日本では「カシューナツバ」と呼ばれており、その独特の形をした実から「勾玉の木」とも呼ばれています。

19日(火)

★食育の日★

冷しゃぶ(中華レタック)
おじゃがもち
きんぴらごぼう
うすら卵のすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 866kcal)

おじゃがもちも、もち米の生産量が少なかった時代、代わりにじゃがいもから作られたおもちで、北海道の郷土料理です。もちもちの食感と甘辛いたれがおいしいですよ。

20日(水)

鮭のムニエル
マカロニのクリーム和え
カラフルビーマンのソテー
大豆と鶏肉の甘辛
オレシシ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 866kcal)

ムニエルとは魚料理の一つで、下味と小麦粉をつけてバターで焼いたものです。焼いた小麦粉のカリッととした食感と魚のジューズが楽しめるのが特徴です。

21日(木)

鶏肉の照り焼き
いんげんと卵のサラダ
リヨネーズポテト
ほたてのグリル(ワズ)▼
パン
ごはん 牛乳
(総エネルギー 868kcal)

リヨネーズポテトは、薄切りにしたジャガイモと玉ねぎを炒めあわせた料理。フランスのリヨン地方の料理で、リヨネーズとはリヨン風という意味のごことです。

22日(金)

いわしのごまフライ
ちくわサラダ
なすのみそ炒め
塩肉じゃが
ごはん 牛乳
(総エネルギー 888kcal)

いわしは6月から初冬にかけて旬の魚で、生食・焼く・煮る・蒸す・揚げるなどの調理法でも合う魚です。今日はごまフライにしたので、よくかんで食べてください。

25日(月)

ビビンバ
春雨サラダ
お豆のナゲット
ごはん 牛乳
(総エネルギー 837kcal)

ビビンバには切干大根も入っています。大根は、干すとうま味や栄養素が凝縮されます。食物繊維やカルシウムが多含まれ、健康食品としても注目されています。

26日(火)

ほうれん草とチーズの1皿
スパゲティミートソース
彩り野菜のソテー
ジャーマンポテト
フルーツヨーグルト▼
パン 牛乳
(総エネルギー 840kcal)

今日の汁物はフルーツパスタです。西洋梨は3-4割から西洋梨を原産地とするナシの一種。とりたての果実は硬いですが、数日貯蔵すると軟化し、芳香が出て食べごろとなります。

27日(水)

太刀魚のステーキ
糸かまサラダ
枝豆
もやしの生揚げチキ
ふりかけ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 850kcal)

チャンプルとは沖縄料理の一種で、豆腐が主体となった炒め物のごことを言います。今日は豆腐の代わりに生揚げを使用し、野菜と一緒に炒めました。

28日(木)

海鮮チリソース
粉ふきいも
青菜のくるみ和え
五目ビーフン
わかめスープ▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 835kcal)

『五目』とは五種類の品、いろいろの物が混じっていることごです。今日は豚肉・キャベツなどの5種類の野菜を使い、ごま油をきかせた味付けにしました。

29日(金)

鶏肉の唐揚げ
ひじきのサラダ
えびとアスパラのソテー
甘藷みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 864kcal)

昔から、「ひじきを食べると長生きする」と言われています。鉄分やカリウム、食物繊維が豊富で、成長期の皆さんにもぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。

【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。また、ドレッシング、ソースの袋やゼリーの容器は、おかずの入れ物に入れないでください。

●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。

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