

※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。




《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。

1日(火)




鶏肉のごまから揚げ
彩り野菜のチーズサラダ
生揚げの中華あん
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁▼
清見オレンジ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 877kcal)

鶏肉のから揚げはいつも大人気ですが、今日は衣に黒ごまを混ぜ込んだから揚げです。ごまの香ばしさが加わり、一味違ったおいしさを楽しめます。

2日(水)

★端午の節句給食★



まくろのかりんとう揚げ
新じゃがといんげんのソテー
磯辺煮
豚肉とごまつのしょうが炒め
柏餅
ごはん 牛乳
(総エネルギー 890kcal)

端午の節句にちなみ、柏餅がつきます。柏餅は、男の子の成長と子孫の繁栄を願って食べられるようになりました。新じゃがいもやひじきなど旬の食材も味わってくださいね。

3日(木)

憲法記念日



4日(金)

みどりの日



7日(月)



黒酢de豚豚
青のりポテト
麻婆春雨
ごはん 牛乳
(総エネルギー 891kcal)

今日は、黒酢を使った豚豚です。黒酢は一般的な穀物酢と比べ酸味がまろやかで、栄養価が高いことが特徴です。近年は、健康に良い食品として注目されています。


8日(火)



ホキのアーモンド揚げ
ナポリタン
ごま入りコールスロー
オニオンスープ▼
バイン&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 844kcal)

白身魚のホキに下味をつけ、アーモンドの粉末を入れた衣をまぶして揚げます。アーモンドのおかげで、ふんわりと香ばしく仕上がります。


9日(水)



あこうだいのから揚げ
野菜あん
ごま入りコールスロー
青菜ともやしの塩炒め
すき焼き煮
甘夏みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 858kcal)

甘夏みかんは12月下旬から1月にかけて収穫され、酸味をたすため凍らせて、3月から5月ごろに出荷されます。夏みかんに比べ酸味が少なく、食べやすい品種です。

10日(木)



オムカレー
ゆでフロックリー
ウイワとほうれん草のチー
コーンスープ▼
りんごゼリー
パン 牛乳
(総エネルギー 850kcal)

ナンは、インドや周辺の国々で食べられているパンです。今日の給食では、みなさんの顔より大きなサイズのナンがつきます！ドライカレーと一緒に食べてください。


11日(金)



あじのごまフライ(ソース)
ポテトサラダ
チンゲン菜の炒めもの
照焼き豆腐ミートボール
ごはん 牛乳
(総エネルギー 874kcal)

ごまフライは、何千枚ものあじの切身1枚1枚に、調理員さんが手作業でごまとパン粉をつけて作ります。ごまの香りが香ばしい、ひと手間かかった一品です。


14日(月)



メルルーサのチーズ焼き
フレンチサラダ
鶏肉と大豆のトマト煮
みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 833kcal)

メルルーサは、鱈(たら)に似た白身魚です。淡白でどんな味付けも合い、世界中で食べられています。今日はパン粉や粉チーズをのせ、オープンで焼きあげます。

15日(火)



ビビンバ
えびマヨ
中華風酢の物
わかめスープ▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 863kcal)

ビビンバは、ごはんや肉、野菜を合わせた韓国風の混ぜご飯です。給食では、栄養がギュッと詰まった切干大根も混ぜ込んで作ります。よく混ぜて食べてください。


16日(水)



鮭の西京焼き
煮浸し
ナッツごぼろ
炒り豆腐
ごはん 牛乳
(総エネルギー 834kcal)

ごぼろには、食物繊維がたっぷり。おなかの腸を整えてくれるだけでなく、食べ物の吸収をゆっくりにし、血糖値の急上昇も抑えてくれます。

17日(木)



鶏肉の甘辛焼き
野菜炒め
きゅうりとしらすの浅漬け
みそじゃがバター
花魁のすまし汁▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 837kcal)

みそじゃがバターは、カラッと揚げたポテトに溶かしたバターとみそを絡めます。シンプルですが、バターとみその風味がおいしい一品です。

18日(金)


★食育の日★



豚肉と筍のチキソース炒め
友禅和え
かつおのケチャップがらめ
甘夏みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 833kcal)

かつおは、この時期に黒潮によって北上する「初がつつお」と、秋に南下する「戻りがつつお」と、1年に2回旬がある魚です。今日はケチャップ味で食べやすく仕上げます。

21日(月)

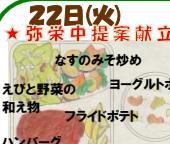


春巻き&しゅうまい
野菜の中華和え
かみなりこんやく
えび入り海鮮五目炒め
ミックスナッツ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 886kcal)

今日のしゅうまいには、「かながわ夢ボーグ」という神奈川のブランド豚を使用しています。お肉がぎっしりと詰まったおいしいしゅうまいをぜひ味わってください。

22日(火)


★栄養中提案献立★



ハンバーグ デミグラスソース
フライドポテト
えびと野菜の和え物
ヨーグルトポンチ
フライドポテト
ハンバーグ
デミグラスソース

今日は、栄養中提案の羽尻菜々美さんからの提案献立です。「栄養満点給食」というテーマで、様々な食材を取り入れたおいしい献立を考えてくれました。


23日(水)



ホキの蒲焼き
ひじきのサラダ
さやいんげんのマヨおかか
豚肉と卵の炒め物
美生柑
ごはん 牛乳
(総エネルギー 855kcal)

美生柑は春から初夏にかけて旬の果物です。見た目はグレープフルーツに似ていますが苦味はなく、さわやかな香りとジューシーさが特徴です。


24日(木)



揚げ鶏のみそがらめ
和風サラダ
うすら卵と揚げボールの煮付け
若竹汁▼
もち
ごはん 牛乳
(総エネルギー 893kcal)

若竹汁は、旬の若竹(わかめ)と筍(たけのこ)を使ったすまし汁です。筍の成長はとても早く、1日数cmから、多いときで1m以上伸びます。


25日(金)



いかのカレー揚げ
野菜のごま和え
にんじんじゃこサラダ
豚肉ときのこのしょうゆ炒め
型抜きチーズ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 879kcal)

チーズは、牛乳を加工してつくられる乳製品です。牛乳と同じように、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどたくさん栄養素が含まれています。

28日(月)



揚げぎょうざ
ナムル
切干大根の煮物
青菜と生揚げのチャンプル
ごはん 牛乳
(総エネルギー 836kcal)

いつも人気の揚げぎょうざです。日本の家庭では焼きぎょうざが一般的ですが、発祥地の中国では水ぎょうざが一般的で、主食として食べる文化があります。


29日(火)



コロケ(ソース)
チキンと野菜のMiso-サラダ
洋風さんびらごぼろ
ミネストローネ▼
りんご
パン 牛乳
(総エネルギー 860kcal)

今日は、じゃがいもの甘みがたっぷりつまんだコロケです。大きなサンドパンがつきますので、ぜひコロケをはさんでコロケパンとして食べてみてください。


30日(水)



あじ南蛮
海藻サラダ
木の葉揚げの彩りあんかけ
塩肉じゃが
ごはん 牛乳
(総エネルギー 856kcal)

あじは1年中日本周辺を周遊しているため季節を問わず食べられますが、初夏から夏にかけて最も脂のりおいしくなります。今日は、さっぱりとした南蛮漬けにします。

31日(木)



ホイコーロー
ほてとドック ケチャップソース
春雨スープ▼
バイン
ごはん 牛乳
(総エネルギー 880kcal)

豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB群が豊富。今日はキャベツや玉ねぎ、にんじんなどたっぷりの野菜と一緒に炒め、辛みそ味に仕上げたホイコーローにします。



【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、ソースやチーズ等のごみは、おかずの入れ物に入れしないでください。

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