

※ 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、
料理名の右に※が付いています。



7月 献立予定表



相模原市中学校給食

平成 30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	アレルゲン						
				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
2	月	ごはん 牛乳	まぐろのステーキ コーンチーズサラダ ぼてとドック なすとピーマンのみそ炒め	まぐろ チーズ 豚肉 みそ 牛乳	油 バター ごま油 じゃがいも 砂糖 米 ドック用小麦粉	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ にんじん なす ピーマン 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 Kcal 36.6 g 23.6 g 2.3 g				○	○	
3	火	ごはん 牛乳	黒酢de豚 えびともやしのお炒め 春雨スープ もも&杏仁	豚肉 えび 鶏肉 牛乳 炒り卵 豆乳杏にゼリー	でんぷん 油 砂糖 ごま油 はるさめ 米	しょうが だけのこ にんじん 玉ねぎ れんこん ピーマン もやし にら きくらげ 長ねぎ にんにく こまつな しいたけ もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	887 Kcal 34.9 g 35.8 g 23.4 g 3.2 g	○		○		○	○
4	水	ごはん 牛乳	あじの竜田おろしかけ 青菜と帆立の和え物 枝豆ポテト 豚肉の生姜炒め 型抜きチーズ	あじ ほたて 豚肉 牛乳 ハム 型抜きチーズ	でんぷん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 米	しょうが だいこん こまつな もやし えだまめ 玉ねぎ ごぼう にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 Kcal 34.9 g 38.4 g 22.8 g 2.5 g				○	○	
5	木	ごはん 牛乳	親子煮 野菜とツナの炒め物 揚げなすのマリネ 星麩のすまし汁	鶏肉 まぐろ油漬け わかめ 牛乳 炒り卵	じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 米 星型焼き麩	にんじん 玉ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり なす 長ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 Kcal 34.9 g 24.9 g 2.9 g			○		○	○
6	金	ごはん 牛乳	★たなばた給食★ 星のいかステーキ&グリルツナ ごまドレサラダ しらたきベロンチーノ 星のわか入りのアフリカ たなばたゼリー	牛乳 ベーコン 星型いかステーキ ウィンナー ハム	ごま 油 砂糖 しらたき オリーブ油 米 星型マカロニ	キャベツ きゅうり もやし にんじん トマト えのきたけ にんにく パセリ なす 玉ねぎ パプリカ スズキニ たなばた(りんご)ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 Kcal 27.0 g 23.9 g 3.0 g				○	○	
9	月	ごはん 牛乳	太刀魚の磯辺揚げ にんじんじゃこサラダ 冬瓜のピリ辛炒め 甘夏みかん	太刀魚 あおのり ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	小麦粉 油 しらたき 砂糖 でんぷん ごま油 米	にんじん とうがん にんにく しょうが だけのこ こまつな 長ねぎ 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 Kcal 27.9 g 26.0 g 1.8 g					○	○
10	火	パン 牛乳	オムレツ チリコンカン フロッコリーのマヨおなか 洋風きんぴら フルーツジュレ※	大豆 豚肉 かつお節糸削り 牛乳 プレーンオムレツ 焼きちくわ	マーガリン 小麦粉 オリーブ油 パン マヨネーズ ライチジュレ	玉ねぎ にんにく フロッコリー とうもろこし ごぼう にんじん りんご もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 34.6 g 33.8 g 3.4 g			○		○	○
11	水	ごはん 牛乳	鶏肉のマスタード焼き マッシュポテト アーモンド和え スウィートペーコンのデ 冷凍パイ	鶏肉 牛乳 ベーコン	ごま油 じゃがいも バター アーモンド 砂糖 オリーブ油 米	こまつな にんじん もやし スズキニ 玉ねぎ にんにく パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 Kcal 37.3 g 22.6 g 2.9 g					○	○
12	木	ごはん 牛乳	冷しゃぶ(ごまドレッシング) 炒り豆腐 みそ汁 みかん&ナタデココ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	オリーブ油 しらたき ごま油 砂糖 米 ごまドレッシング ナタデココ	チンゲン菜 もやし にんじん だけのこ えのきたけ しいたけ さやえんどう だいこん 長ねぎ こまつな みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 Kcal 37.5 g 28.4 g 2.5 g			○		○	○
13	金	ごはん 牛乳	かぼちゃコロッケ(ソース) 友禅和え ポークビーンズ りんご	まぐろ油漬け ヨーグルト スキムミルク 大豆 豚肉 牛乳	油 砂糖 ごま でんぷん 米 かぼちゃコロッケ	だいこん にんじん きゅうり レモン 玉ねぎ セロリ グリーンピース りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 Kcal 27.6 g 25.6 g 1.9 g					○	○
17	火	ごはん 牛乳	ビビンバ 凍り豆腐のごまみそ 中華風酢の物 卵スープ	豚肉 凍り豆腐 みそ 卵 牛乳 ハム	ごま油 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 ごま はるさめ 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 Kcal 34.9 g 24.7 g 3.9 g			○		○	○
18	水	ごはん 牛乳	鶏肉の梅ソースかけ 糸かまサラダ 枝豆 うなぎの蒲焼き きゅうりの浅漬け	鶏肉 牛乳 糸かまぼこ うなぎの蒲焼き	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま 米	梅 長ねぎ キャベツ にんじん もやし えだまめ きゅうり えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	860 Kcal 39.5 g 26.9 g 3.0 g					○	○
19	木	ごはん 牛乳	夏野菜のキーマカレー ミニトマト 海藻とささみのさっぱり和え ジャーマンポテト ヨーグルトポンチ※	豚肉 大豆 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 海藻ミックス ベーコン	油 小麦粉 砂糖 オリーブ油 ごま油 じゃがいも 米	玉ねぎ にんじん かぼちゃ スズキニ にんにく しょうが とうもろこし トマト ミニトマト だいこん きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 Kcal 30.7 g 23.6 g 1.9 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大アレルゲン以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルゲン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



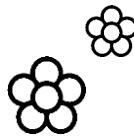
7月分献立

マークシート予約締切 6月14日(木)まで
パソコン、スマートフォンからの予約締切日 6月20日(水)まで
※7月分給食費が不足する場合は、原則として6月15日(金)までにお支払いいただくをお願いします。





給食だより



平成 30 年 5 月 23 日発行
相模原市教育委員会

蒸し暑い日が続くようになりました。これから夏にかけて心配されるのが「食中毒」です。中学校給食では、みなさんに安全で安心な給食を召し上がっていただくために、衛生管理に細心の注意をはらっています。今月号では、その取り組みをご紹介します！

中学校給食における衛生管理の取り組み

食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



① 菌をつけない

清潔な白衣を身につけ、入室前に厳重な衛生チェックを行います。特に、手洗いは重要！指先から肘にかけて、石鹸とブラシを使って2度洗い、アルコールで十分に消毒をしようやく調理室に入ることができます。

野菜や果物は、流水で3回以上洗います。地場の野菜は採れたてで泥等がついていることもあり、6回洗うことも！また、肉や魚を扱う際や盛り付けの際には、専用の手袋とエプロンをつけ、直接触れることのないようにします。



② 菌を増やさない

給食のおかずは、加熱した後に20℃まで冷まします。食中毒の原因となる細菌が繁殖しにくい温度を保つことで、夏場でも安心して、安全な給食を召し上がっていただけます。

③ 菌をやっつける

給食では、デザート・の果物等を除き、全て85℃以上に加熱調理しています。多くの食中毒菌は熱に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。



このように、給食はみなさんの安全を第一に考え、たくさんの人の手によって丁寧に作られています。みなさんも、しっかりと手を洗い、机の上をきれいにしてから、感謝をしていただきましょう！

7月6日は「たなばた給食」です！

7月7日は七夕ですね♪

7月6日のたなばた給食では、天の川に浮かぶ星をイメージし、星型のいかステーキや星型のマカロニなど、たくさんの星を散りばめます☆

楽しんで食べてくださいね。



7月18日にうなぎを提供します！

今年も「土用の丑の日」にちなんで、給食で「うなぎ」を提供します！『丑の日に「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしない』という古くからの言い伝えが、今日の『土用の丑の日にうなぎを食べる』という風習につながったとされています。今年の夏の「土用の丑の日」は、7月20日と8月1日の2日間です。うなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



- マークシートは学校から一斉には配布されません。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。ご承知おきください。

