

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

4月 献立予定表

令和4年度
相模原市中学校給食

4月から汁物カップの提供日が変更になります！ 【 変更前：火・木 → 変更後：月・水・金 】

週2回（火曜日・木曜日）提供している汁物容器のおかずが、4月から週3回（月曜日・水曜日・金曜日）の提供になります。
提供回数も増え、提供するおかずの幅が広がります！



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
14	木	わかめごはん	わかめ	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 31.5 g 24.8 g 3.1 g
		牛乳	牛乳				
		鶏のから揚げ 彩り野菜のソテー アーモンドあえ ポテトサラダ	鶏肉 ハム ベーコン	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが プロッコリー にんにく ホールコーン こまつな もやし きゅうり		
上鶴間中学校2年(R4.2月時点) 中村 真絨さん提案 「野菜をおいしくたくさん食べよう！」 🍎🥕							
15	金	玄米ごはん		米 玄米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 kcal 36.9 g 22.7 g 3.5 g
		牛乳	牛乳				
		さけのごまみそ焼き キャベツの卵とじ 揚げ芋 こんにゃくとさつまあげの炒め煮・ 野菜たっぷりすまし汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 炒り卵 さつま揚げ(スライス)	ごま ごま油 砂糖 でんぷん さつまいも 米油 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく こまつな ほうれんそう ほんしめじ 長ねぎ		
麻溝台中学校2年(R4.2月時点) 竹峰 亜梨沙さん提案 「成長に大切な栄養が取れる！中華風給食」 🍜							
18	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	895 kcal 35.8 g 28.7 g 3.2 g
		牛乳	牛乳				
		麻婆豆腐 青のりポテト ナムル 卵スープ	生揚げ 豚肉 みそ あおさ 鶏卵 ハム ウィンナー	砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも ごま	たけのこ 長ねぎ にんにく 干し椎茸 にら しょうが パセリ にんにく もやし こまつな 玉ねぎ		
19	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 35.1 g 19.6 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		いかのバーベキューソースかけ キャベツとにんじんのソテー 豆と卵のツナ炒め リヨネーズポテト	いか まぐろ油漬 白いんげん豆 炒り卵 ウィンナー	砂糖 米油 マヨネーズ じゃがいも バター	アップルソース 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく こまつな パセリ ホールコーン		
麻溝台中学校2年(R4.2月時点) 赤根 千草さん提案 「苦手なものも、食べられるようになろう！」 🍌							
20	水	麦ごはん		米 麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 kcal 24.1 g 19.8 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
		ハンバーグ れんこんの塩きんぴら キャベツとしらすのおひたし かぼちゃの塩バター・ フルーツあえ	しらす かつお節 ハンバーグ	砂糖 でんぷん ごま油 バター ごま 米油	れんこん にんにく キャベツ もやし かぼちゃ パイン りんご 黄桃		
21	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 39.0 g 23.0 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
		かつおの新玉ソース プロッコリーのマヨおかか ひじきのサラダ 大豆入り筑前煮	かつお かつお節 ひじき まぐろ油漬 鶏肉 大豆 ちくわ(スライス)	でんぷん 砂糖 マヨネーズ 米油 じゃがいも こんにゃく ごま油	しょうが 玉ねぎ にんにく プロッコリー キャベツ きゅうり にんにく ごぼう たけのこ 干し椎茸		
上鶴間中学校2年(R4.2月時点) 上野 穂香さん提案 「洋風カラフル給食」 🍷							
22	金	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 39.0 g 35.1 g 4.3 g
		牛乳	牛乳				
		ささみのごまフライ プロッコリーのソテー ペイクドチーズポテト ナムル・ ミネストローネ・ 小袋アーモンド	鶏肉 チーズ ハム ベーコン	小麦粉 ごま パン粉 米油 オリーブ油 じゃがいも バター ごま油 砂糖 アーモンド	しょうが プロッコリー にんにく パセリ もやし にんにく きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ トマト		

●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。

●献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。

●食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おきください。

学校保健課連絡先：042-707-7084



おいしい給食
作ります！

ブログは
こちらから

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
上溝中学校2年(R4.2月時点) 古瀬 翔麻さん提案 「和」に触れ、元気な体に!							
25	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 kcal 31.7 g 27.1 g 3.4 g
		牛乳	牛乳				
		さばのみそ煮 青菜のごまあえ 粉ふきいも れんこんのきんぴら・ かきたま汁	さば みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳	砂糖 ごま じゃがいも バター こんにゃく ごま油 でんぷん	しょうが 長ねぎ こまつな もやし れんこん にんじん ほうれんそう 干し椎茸		
26	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 kcal 37.0 g 27.7 g 2.8 g
		牛乳	牛乳				
		中華煮 ナッツごぼう お魚豆腐のピリ辛だれ	豚肉 いか えび うずら卵 大豆 お魚豆腐	ごま油 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 砂糖	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 長ねぎ しょうが ごぼう にんにく		
27	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 33.1 g 22.8 g 2.0 g
		牛乳	牛乳				
		さわらのカレー揚げ 煮浸し にんじんじゃこサラダ 新じゃがいもの煮付け・ りんご缶	さわら 油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉	でんぷん 小麦粉 砂糖 しらたき ごま油 じゃがいも 米油	こまつな もやし にんじん たけのこ グリーンピース 干し椎茸 りんご		
28	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 kcal 33.2 g 27.3 g 2.9 g
		牛乳	牛乳				
		ちくわとししゃもの磯辺揚げ 切干大根のピリ辛炒め ゆかりサラダ 親子煮	ししゃも あおさ 豚肉 鶏肉 ハム 炒り卵 ちくわ(1/4カット)	小麦粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	切干大根 えのきだけ ブロッコリー きゅうり にんじん ゆかり 玉ねぎ グリンピース		

給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です!

自ら“食”を選択できる力を身につけよう!

中学校給食
の
バランス

主菜

肉・魚・卵を
使ったおかず

タンパク質
(脂質)

副菜①

ビタミン
(ミネラル・脂質)

副菜②

野菜・きのこ
海そう・豆類
など…

普段の食事で不足
しがちなおかず

ごはん
(またはパン)
炭水化物

牛乳
(カルシウム)

汁物
または
果物・デザート

水分補給など
不足した栄養を補う

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます!

中学校デリバリー給食は、市の栄養士・管理栄養士が献立を作成し、毎日様々なメニューを提供しています。中学校生活が充実したものとなるように、心身ともに大きく成長するみなさんを食の面からサポートしていきます。旬の食材や地元の食材はもちろんのこと、イベント給食・行事食・郷土食・生徒が考えた提案献立など、様々なメニューが取り入れられています。ぜひ、中学校デリバリー給食をご活用ください!

また、相模原市中学校給食ブログでは給食写真や献立ごとの食材をブログで公開しています。子どもたちが日々、どのような給食を食べているのか参考にしてみてください。生徒のみなさんが考えた提案献立も紹介しています!

みんなの提案献立

中学校デリバリー給食では、「生きた教材」となる学校給食を活用し、生徒が考えた献立を実際に提供する「提案献立」に取り組んでいます。生徒が食に関わり、学ぶ機会を作り、食への興味・関心を高めることを目的として取り組んでいます。みんなが食べてみたい、わくわくするような、素敵なアイデアを募集しています!

上鶴間中学校

麻溝台中学校

麻溝台中学校

上鶴間中学校

上溝中学校



中村 真紘さん提案

竹峰 亜梨沙さん提案

赤根 千草さん提案

上野 穂香さん提案

古瀬 翔麻さん提案



4/15提供



4/18提供



4/20提供



4/22提供



4/25提供

「野菜をおいしく

たくさん食べよう!」

「成長に大切な栄養が

取れる! 中華風給食」

「苦手なもの、

食べられるようになるう!」

「洋風カラフル給食」

『「和」に触れ、元気な体に!』