



※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。

3月 献立予定表



令和3年度
相模原市中学校給食

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				
1	火	ロールパン 牛乳	牛乳	ロールパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 kcal 41.6 g 31.7 g 4.0 g		
		たらのパン粉焼き ペンネアラビアータ ほうれん草とコーンのソテー ▼カレースープ フルーツあえ	たら チーズ 豚肉 鶏肉 ひよこまめ ウインナー	パン粉 オリーブ油 マカロニ 米油 バター ジャがいも	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム トマト パセリ ほうれん草 キャベツ ホールコーン にんじん みかん パイン りんご				
2	水	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 38.5 g 24.8 g 2.4 g		
		ビビンバ 大豆とさつまいもの甘辛あえ いかとブロッコリーの五目炒め	豚肉 大豆 いか	ごま油 砂糖 ごま さつまいも 米油 でんぷん	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん こまつな だいずもやし きくらげ ブロッコリー 長ねぎ				
3	木	▼ ひな祭り献立 ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 37.9 g 26.2 g 3.2 g		
		ぶりの照り焼き 菜の花あえ 春のきんぴら ▼すまし汁 清見オレンジ	ぶり 豚肉 豆腐 湯葉 わかめ 炒り卵(だし入り) 蒸しかまぼこ	砂糖 ごま油 こんにゃく ごま でんぷん	しょうが ほうれん草 にんじん うど ごぼう えのきたけ 清見オレンジ				
4	金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 kcal 30.6 g 28.7 g 3.8 g		
		肉豆腐 ごぼうのマヨネーズ炒め 切干大根のツナあえ	豚肉 まぐろ油漬 お魚豆腐 ハム	じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 長ねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんにく 切干大根 キャベツ				
7	月	ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	886 kcal 41.9 g 27.8 g 3.4 g		
		まぐろのケチャップ煮 ブロッコリーのにんにく炒め パンパンジー ひじきの中華ソテー	まぐろ うすろ卵 鶏肉 ひじき ベーコン ハム	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが ブロッコリー にんにく もやし きゅうり 長ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ				
8	火	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 34.7 g 30.9 g 3.9 g		
		津久井産里芋のコロッケ ポークビーンズ のり塩れんこん アーモンドサラダ ▼五目スープ	大豆 豚肉 あおさ 鶏肉 ベーコン ハム 津久井産里芋のコロッケ	米油 ジャがいも 砂糖 でんぷん ごま油 アーモンド はるさめ	セロリー 玉葱 トマト れんこん にんにく キャベツ にんじん ホールコーン もやし たけのこ こまつな 干し椎茸				
10	木	麻溝台中2年 松山由依さん提案 ☺ 集中力を高め、眠気を抑える ☺							
		ごはん 牛乳	牛乳	米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	846 kcal 33.2 g 20.5 g 3.4 g		
親子丼の具 春キャベツとワカメのサラダ じゃがいものおかか炒め ▼豚汁 みかんとりんご	鶏肉 わかめ かつお節 豆腐 みそ 炒り卵(だし入り) ハム ベーコン	米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコーン にんにく だいこん 長ねぎ ごぼう みかん りんご						

3月3日 ひな祭り

「桃の節句」とも言われ、女の子の成長と
幸せを願う行事です。給食では、春の訪れも
感じられる献立が登場する予定です。
「菜の花あえ」は、見た目が、菜の花畑に見え
るような料理です。炒り卵は黄色の花、ほうれ
ん草は緑色の葉をあらわしています。

● 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



1年間ありがとうございました

「食べること」=「生きること」

わたしたちの体は食べ物からできているからこそ、これからも「食べること」を大切にしてください。

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		
11	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 kcal 37.1 g 27.4 g 2.8 g
		牛乳	牛乳				
		ししゃものから揚げ ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう 小松菜のチーズあえ 生揚げといかの煮物	ししゃも あおさ 豚肉 チーズ 生揚げ いか ちくわ(1/4カット)	でんぷん 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こまつな もやし にんにく 長ねぎ		
14	月	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 35.0 g 25.6 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		さけのアーモンドチーズ焼き リヨネーズポテト スパイシービーンズ フレンチサラダ	さけ チーズ 大豆 ウインナー ハム	バター アーモンド じゃがいも 米油 でんぷん	パセリ 玉葱 ホールコーン キャベツ にんじん きゅうり		
内出中からの提案献立 ☆ 彩りきれいなごちそう給食 ☆							
15	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 36.8 g 16.2 g 3.0 g
		牛乳	牛乳				
		てりやきチキン 小エビ入りほうれん草のお浸し こんにゃくのきんぴら さつまいものはちみつ煮 ▼かき玉スープ	鶏肉 おきあみ かつお節 豚肉 鶏卵	砂糖 でんぷん こんにゃく 米油 さつまいも はちみつ	しょうが ほうれん草 もやし レモン果汁 玉葱 パセリ		
16	水	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	841 kcal 32.1 g 22.6 g 2.5 g
		牛乳	牛乳				
		じゃがいもの煮付け にんじんしりしり 凍り豆腐のごまみそ	鶏肉 まぐろ油漬 かつお節 凍り豆腐 みそ 炒り卵(だし入り)	じゃがいも こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぷん 米油 ごま	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース		
弥栄中2年 福留琥夏さん提案 ◆ 一汁三色アジフライ定食 ◆							
17	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 32.9 g 27.7 g 3.1 g
		牛乳	牛乳				
		アジフライ じゃがコーン ひじきのカレー炒め コールスロー ▼ミルクスープ	あじ ひじき 鶏肉 牛乳 ベーコン ハム	小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも バター こんにゃく マヨネーズ 砂糖	しょうが 玉葱 ホールコーン えのきたけ エリンギ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 マッシュルーム パセリ		



今年度の提案献立

10校から提案献立の応募がありました。その中から生徒37人の献立が採用されました。

☆☆ たくさんのすてきなアイデアをありがとうございました ☆☆☆



18	金	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 kcal 30.8 g 29.4 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		生揚げの四川煮 春巻き えび入り卵炒め 杏仁パイ	生揚げ 豚肉 みそ えび 春巻き 杏仁寒天 炒り卵(だし入り)	ごま油 砂糖 でんぷん 米油	玉葱 にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 もやし たら いくら 長ねぎ パイン		
22	火	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	890 kcal 41.7 g 26.6 g 3.8 g
		牛乳	牛乳				
		鯛の塩焼き きゅうりとしらすのあえもの 豚みそ(鹿児島県郷土料理) 切干大根の炒め煮 ▼わかめ汁	鯛 しらす干し 豚肉 みそ かつお節 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 ちくわ(スライス)	ごま油 砂糖 米油 ごま しらたき	しょうが きゅうり キャベツ にんにく 長ねぎ 切干大根 にんじん 干し椎茸 こまつな		
23	水	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 29.3 g 30.7 g 2.2 g
		牛乳	牛乳				
		魚の甘酢あえ ナムル 清見オレンジ	さば うすら卵 ハム	でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース もやし こまつな 長ねぎ 清見オレンジ		
24	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	909 kcal 38.9 g 27.7 g 2.8 g
		牛乳	牛乳				
		和風ドライカレー 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのソテー ▼キャベツと豚肉のスープ ミックスフルーツ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 ハム	米油 でんぷん	玉葱 ごぼう しょうが にんにく ブロッコリー にんじん ホールコーン キャベツ 干し椎茸 みかん 西洋なし 白桃		