



※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<br>牛乳   | 牛乳   | ロールパン                                 |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 868 kcal<br>41.6 g<br>31.7 g<br>4.0 g |  |
|   |   | たらのパン粉焼き<br>ペンネアラビアータ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>▼カレースープ<br>フルーツあえ | たら チーズ 豚肉 鶏肉<br>ひよこまめ<br>ウインナー   | パン粉 オリーブ油 マカロニ<br>米油 バター ジャがいも        | にんにく 玉葱 セロリー<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ ほうれん草<br>キャベツ ホールコーン<br>にんじん<br>みかん パイン りんご |                               |                                       |  |
| 2   | 水   | ごはん<br>牛乳   | 牛乳   | 米                                     |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 861 kcal<br>38.5 g<br>24.8 g<br>2.4 g |  |
|   |   | ビビンバ<br>大豆とさつまいもの甘辛あえ<br>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<br>さつまいも 米油 でんぷん            | しょうが にんにく 干し椎茸<br>にんじん こまつな<br>だいずもやし きくらげ<br>ブロッコリー 長ねぎ                       |                               |                                       |  |
| 3   | 木   | 🌸 ひな祭り献立<br>ごはん<br>牛乳                                       | 牛乳   | 米                                     |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 846 kcal<br>37.9 g<br>26.2 g<br>3.2 g |  |
|   |   | ぶりの照り焼き<br>菜の花あえ<br>春のきんぴら<br>▼すまし汁<br>清見オレンジ               | ぶり 豚肉 豆腐<br>湯葉 わかめ<br>炒り卵(だし入り)<br>蒸しかまぼこ                              | 砂糖 ごま油 こんにゃく<br>ごま でんぷん               | しょうが ほうれん草<br>にんじん うど ごぼう<br>えのきたけ 清見オレンジ                                      |                               |                                       |  |
| 4   | 金   | わかめごはん<br>牛乳  | わかめ<br>牛乳  | 米                                     |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 898 kcal<br>30.6 g<br>28.7 g<br>3.8 g |  |
|   |   | 肉豆腐<br>ごぼうのマヨネーズ炒め<br>切干大根のツナあえ                             | 豚肉 まぐろ油漬<br>お魚豆腐<br>ハム   | じゃがいも こんにゃく<br>米油 砂糖 マヨネーズ            | にんじん 長ねぎ えのきたけ<br>ごぼう こまつな にんにく<br>切干大根 キャベツ                                   |                               |                                       |  |
| 7   | 月   | ごはん<br>牛乳   | 牛乳   | 米                                     |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 886 kcal<br>41.9 g<br>27.8 g<br>3.4 g |  |
|   |   | まぐろのケチャップ煮<br>ブロッコリーのにんにく炒め<br>パンパンジー<br>ひじきの中華ソテー          | まぐろ うすろ卵 鶏肉<br>ひじき<br>ベーコン<br>ハム                                       | でんぷん 米油 砂糖<br>ごま ごま油                  | しょうが ブロッコリー<br>にんにく もやし きゅうり<br>長ねぎ にんじん<br>ホールコーン キャベツ                        |                               |                                       |  |
| 8   | 火   | コッペパン<br>牛乳   | 牛乳   | コッペパン                                 |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 818 kcal<br>34.7 g<br>30.9 g<br>3.9 g |  |
|   |   | 津久井産里芋のコロッケ<br>ポークビーンズ<br>のり塩れんこん<br>アーモンドサラダ<br>▼五目スープ     | 大豆 豚肉 あおさ 鶏肉<br>ベーコン<br>ハム<br>津久井産里芋のコロッケ                              | 米油 ジャがいも 砂糖<br>でんぷん ごま油<br>アーモンド はるさめ | セロリー 玉葱 トマト<br>れんこん にんにく キャベツ<br>にんじん ホールコーン<br>もやし たけのこ こまつな<br>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<br>牛乳   | 牛乳   | 米                                     |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 846 kcal<br>33.2 g<br>20.5 g<br>3.4 g |  |
| 親子丼の具<br>春キャベツとワカメのサラダ<br>じゃがいものおかか炒め<br>▼豚汁<br>みかんとりんご | 鶏肉 わかめ かつお節<br>豆腐 みそ<br>炒り卵(だし入り)<br>ハム<br>ベーコン | 米油 砂糖 でんぷん<br>じゃがいも ごま油                                     | しょうが にんじん 玉葱<br>グリーンピース キャベツ<br>ホールコーン にんにく<br>だいこん 長ねぎ ごぼう<br>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、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 862 kcal<br>37.1 g<br>27.4 g<br>2.8 g |
|                                       |    | 牛乳  | 牛乳   |  |   |                               |                                       |
|                                       |    | ししゃものから揚げ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きんぴらごぼろ<br>小松菜のチーズあえ<br>生揚げといかの煮物        | ししゃも あおさ 豚肉<br>チーズ 生揚げ いか<br><br>ちくわ(1/4カット) | でんぷん 米油 小麦粉<br>砂糖 ごま油 ごま                     | ごぼう にんじん こまつな<br>もやし にんにく 長ねぎ   |                               |                                       |
| 14                                    | 月  | ごはん   |  | 米  |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 828 kcal<br>35.0 g<br>25.6 g<br>2.2 g |
|                                       |    | 牛乳  | 牛乳   |  |   |                               |                                       |
|                                       |    | さけのアーモンドチーズ焼き<br>リヨネーズポテト<br>スパイシービーンズ<br>フレンチサラダ                 | さけ チーズ 大豆<br><br>ウインナー<br>ハム                 | バター アーモンド<br>じゃがいも 米油 でんぷん                   | パセリ 玉葱 ホールコーン<br>キャベツ にんじん<br>きゅうり  |                               |                                       |
| <b>内出中からの提案献立 ☆ 彩りきれいなごちそう給食 ☆</b>    |    |   |  |  |   |                               |                                       |
| 15                                    | 火  | ごはん   |  | 米  |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 825 kcal<br>36.8 g<br>16.2 g<br>3.0 g |
|                                       |    | 牛乳  | 牛乳   |  |   |                               |                                       |
|                                       |    | てりやきチキン<br>小エビ入りほうれん草のお浸し<br>こんにゃくのきんぴら<br>さつまいものはちみつ煮<br>▼かき玉スープ | 鶏肉 おきあみ かつお節<br>豚肉 鶏卵                        | 砂糖 でんぷん こんにゃく<br>米油 さつまいも はちみつ               | しょうが ほうれんそう<br>もやし レモン果汁 玉葱<br>パセリ  |                               |                                       |
| 16                                    | 水  | 玄米ごはん   |  | 米 玄米   |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 841 kcal<br>32.1 g<br>22.6 g<br>2.5 g |
|                                       |    | 牛乳  | 牛乳   |  |   |                               |                                       |
|                                       |    | じゃがいもの煮付け<br>にんじんしりしり<br>凍り豆腐のごまみそ                                | 鶏肉 まぐろ油漬 かつお節<br>凍り豆腐 みそ<br><br>炒り卵(だし入り)    | じゃがいも こんにゃく<br>砂糖 小麦粉 でんぷん<br>米油 ごま          | にんじん 玉葱 たけのこ<br>干し椎茸 グリンピース   |                               |                                       |
| <b>弥栄中2年 福留琥夏さん提案 ◆ 一汁三色アジフライ定食 ◆</b> |    |   |  |  |   |                               |                                       |
| 17                                    | 木  | ごはん   |  | 米  |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 899 kcal<br>32.9 g<br>27.7 g<br>3.1 g |
|                                       |    | 牛乳  | 牛乳   |  |   |                               |                                       |
|                                       |    | アジフライ<br>じゃがコーン<br>ひじきのカレー炒め<br>コールスロー<br>▼ミルクスープ                 | あじ ひじき 鶏肉 牛乳<br><br>ベーコン<br>ハム               | 小麦粉 パン粉 米油<br>じゃがいも バター<br>こんにゃく マヨネーズ<br>砂糖 | しょうが 玉葱 ホールコーン<br>えのきたけ エリンギ<br>にんじん にんにく キャベツ<br>きゅうり レモン果汁<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 889 kcal<br>30.8 g<br>29.4 g<br>2.2 g |
|    |   | 牛乳  | 牛乳  |                            |   |                               |                                       |
|    |   | 生揚げの四川煮<br>春巻き<br>えび入り卵炒め<br>杏仁パイ                             | 生揚げ 豚肉 みそ えび<br><br>春巻き<br>杏仁寒天<br>炒り卵(だし入り)            | ごま油 砂糖 でんぷん<br>米油          | 玉葱 にんじん しょうが<br>にんにく チンゲン菜<br>もやし いら きくらげ<br>長ねぎ パイン                  |                               |                                       |
| 22 | 火 | ごはん   |   | 米                          |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 890 kcal<br>41.7 g<br>26.6 g<br>3.8 g |
|    |   | 牛乳  | 牛乳  |                            |   |                               |                                       |
|    |   | 鯛の塩焼き<br>きゅうりとしらすのあえもの<br>豚みそ(鹿児島県郷土料理)<br>切干大根の炒め煮<br>▼わかめ汁  | 鯛 しらす干し 豚肉<br>みそ かつお節 油揚げ<br>わかめ 鶏肉 豆腐<br><br>ちくわ(スライス) | ごま油 砂糖 米油<br>ごま しらたき       | しょうが きゅうり キャベツ<br>にんにく 長ねぎ 切干大根<br>にんじん 干し椎茸 こまつな                     |                               |                                       |
| 23 | 水 | ごはん   |   | 米                          |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 896 kcal<br>29.3 g<br>30.7 g<br>2.2 g |
|    |   | 牛乳  | 牛乳  |                            |   |                               |                                       |
|    |   | 魚の甘酢あえ<br>ナムル<br>清見オレンジ                                       | さば うすら卵<br><br>ハム                                       | でんぷん 米油 じゃがいも<br>砂糖 ごま油 ごま | しょうが にんじん 玉葱<br>たけのこ 干し椎茸<br>グリンピース もやし<br>こまつな 長ねぎ<br>清見オレンジ         |                               |                                       |
| 24 | 木 | ごはん   |   | 米                          |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 909 kcal<br>38.9 g<br>27.7 g<br>2.8 g |
|    |   | 牛乳  | 牛乳  |                            |   |                               |                                       |
|    |   | 和風ドライカレー<br>鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリーのソテー<br>▼キャベツと豚肉のスープ<br>ミックスフルーツ | 豚肉 大豆 みそ 鶏肉<br><br>ハム                                   | 米油 でんぷん                    | 玉葱 ごぼう しょうが<br>にんにく ブロッコリー<br>にんじん ホールコーン<br>キャベツ 干し椎茸<br>みかん 西洋なし 白桃 |                               |                                       |