

※汁物容器に入っているものには
▼が付いています。



2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	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 kcal 35.2 g 20.3 g 3.0 g	
		牛乳	牛乳					
2	水	八宝菜 大学芋 ▼わかめスープ ぼんかん	豚肉 いか えび うすら卵 鶏肉 わかめ 豆腐	ごま油 でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ はくさい 玉葱 チンゲン菜 長ねぎ しょうが 干し椎茸 ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 36.0 g 23.4 g 2.6 g	
		ごはん	牛乳					
<p>🐱節分豆まめ給食 上鶴間中3年 今泉瑛思さん・久保依央さん提案献立「節分豆豆栄養給食」🐱</p>								
3	木	ごはん		米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 34.1 g 29.2 g 3.4 g	
		牛乳	牛乳					
4	金	イワシのフライ お魚豆腐の照り焼き生姜ソース にんじんとねぎの卵炒め 大根のナムル ▼鬼形かまぼこ入りすまし汁 津久井在来大豆の福豆	いわし まぐろ油漬 豆腐 わかめ 大豆	小麦粉 パン粉 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんじん 長ねぎ にんにく だいこん こまつな えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 kcal 35.7 g 24.6 g 1.5 g	
		赤米ごはん	牛乳	米 赤米				
7	月	鶏肉のから揚げ ブロッコリーとハムのソテー 青のりポテト チリコンカーン	鶏肉 あおさ 大豆 豚肉	でんぷん 米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが ブロッコリー 玉葱 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	889 kcal 29.9 g 31.1 g 2.4 g	
		ごはん	牛乳					
8	火	さばのみりん焼き 煮みそ(愛知県郷土料理) 友禅和え みかんとりんご	さば 油揚げ みそ まぐろ油漬	さといも こんにゃく 砂糖 ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい きゅうり レモン果汁 みかん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 kcal 40.9 g 29.8 g 4.4 g	
		コッペパン	牛乳					
9	水	ポークビーンズ 大根のピクルス ひじきサラダ ▼白菜とセロリのスープ	大豆 豚肉 ひじき まぐろ油漬	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん バター	セロリー にんじん 玉葱 グリンピース だいこん きゅうり レモン果汁 ブロッコリー パプリカ はくさい にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 kcal 35.4 g 28.1 g 2.7 g	
		ごはん	牛乳					
10	木	ホキのカシューナッツあえ 卵とほうれん草の和えもの 麻婆大根	ホキ 豚肉 みそ	でんぷん カシューナッツ 米油 砂糖 ごま油	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ ピーマン ほうれん草 だいこん 長ねぎ にら にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 30.1 g 21.6 g 2.8 g	
		ごはん	牛乳					
10	木	ほっけのたつた揚げ キャベツの浅漬け くきわかめのきんぴら かぼちゃの煮物 ▼沢煮椀	ほっけ くきわかめ 豚肉	でんぷん 米油 ごま油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 30.1 g 21.6 g 2.8 g	
		ごはん	牛乳					

●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。ご承知おください。

学校保健課連絡先：042-707-7084



～2月3日は節分～

上鶴間中3年今泉瑛思さん・久保依央さん提案の『節分豆豆栄養給食』を提供予定です。2人の提案献立を合わせ、さらに相模原で栽培された津久井在来大豆の福豆をつけました。



中央中2年 橋本蘭さん提案献立「バレンタイン給食」

14	月	ごはん	牛乳	米			
		ハンバーグトマトソース 野菜たっぷり卵炒め マッシュかぼちゃ ブロッコリーとカリフラワーのドレッシング あえ 型抜きチーズ	牛乳 チーズ ハム ベーコン ハンバーグ 炒り卵(だし入り)	米油 バター	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ もやし ホールコーン かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 kcal 31.3 g 27.9 g 2.8 g

★上鶴間中2年 松本一希さん提案献立「体づくり給食」★

15	火	わかめごはん	牛乳	米			
		にくじゃが 青菜のごまあえ ごぼうチップ みそ汁	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも しらたき 米油 砂糖 ごま でんぷん	にんじん 玉葱 グリーンピース 干し椎茸 こまつな もやし ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	831 kcal 30.1 g 20.4 g 4.2 g
16	水	ごはん	牛乳	米			
		酢豚 キャベツとじゃこのあえもの ぼんかん	牛乳 豚肉 うすら卵 ちりめんじゃこ	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ こまつな 長ねぎ にんにく ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 kcal 35.1 g 26.6 g 2.8 g
17	木	ごはん	牛乳	米			
		ぶりの野菜あんかけ 揚げボールの煮つけ 切り干し大根のピリ辛 卵とほうれん草のスープ	牛乳 ぶり 豚肉 卵 揚げボール	米油 でんぷん こんにやく 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん もやし 玉葱 ピーマン 切干し大根 ほうれん草 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 34.8 g 22.5 g 3.4 g
18	金	ソフトフランスパン	牛乳	ソフトフランスパン			
		タラのピザソース れんこんのにんにく炒め 豆まめサラダ シャーマンポテト 小袋アーモンド	牛乳 たら チーズ 金時豆 白いんげん豆 まぐろ油漬 ハム ベーコン	米油 砂糖 じゃがいも アーモンド	ピーマン マッシュルーム 玉葱 にんにく れんこん こまつな キャベツ にんじん ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 38.2 g 29.0 g 3.3 g
21	月	ごはん	牛乳	米			
		ししゃもとささみの南蛮だれ こんにやくのきんぴら ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ ハム	でんぷん 砂糖 こんにやく ごま油 ごま さつまいも 米油	しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	893 kcal 31.0 g 28.2 g 3.0 g
22	火	ごはん	牛乳	米			
		鶏肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ 白菜スープ 杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 ハム 杏仁寒天	砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ ごま	玉葱 パプリカ たけのこ れんこん ブロッコリー にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり はくさい 干し椎茸 みかん 黄桃	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 35.7 g 16.6 g 3.0 g

☺中央中2年 保坂麻衣さん提案献立「あたたか和风給食」☺

24	木	ごはん	牛乳	米			
		さけの塩焼き 根菜のカレーきんぴら ほうれん草のごまあえ さつまいもの甘煮 だいこんのみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにやく ごま油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが れんこん ほうれん草 もやし だいこん にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 34.8 g 18.0 g 2.8 g
25	金	ごはん	牛乳	米			
		家常豆腐 栄養まんまる揚げ あんかけ卵焼き	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 大豆 いりこ だし巻き卵	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 ごま	にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ しょうが 干し椎茸 チンゲン菜 えのきたけ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 kcal 39.1 g 29.7 g 2.5 g
28	月	ごはん	牛乳	米			
		あじのソースフライ ブロッコリーのマヨネーズ和え 海藻サラダ 大豆と鶏肉のトマト煮	牛乳 あじ 海藻ミックス まぐろ油漬 鶏肉 大豆 ウィンナー ベーコン	小麦粉 パン粉 米油 マヨネーズ ごま油 オリーブ油 砂糖	ブロッコリー にんじん ホールコーン きゅうり もやし 玉葱 にんにく トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	899 kcal 38.2 g 28.6 g 3.1 g

中央中2年橋本蘭さん提案
～バレンタイン給食～



上鶴間中2年松本一希さん提案
～体づくり給食～



中央中2年保坂麻衣さん提案
～あたたか和风給食～



今月の提案献立も
力作ばかりです♪
お楽しみに!