

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 5 年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名			黄色(炭水化物・脂質)	赤(たんぱく質・ミネラル)	緑(ミネラル・ビタミン)	栄養価
		主食	牛乳	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
14	金	わかめごはん		鶏肉のから揚げ 星形オムレツ ケチャップソース 彩り野菜のチーズサラダ ベイクドポテト フルーツポンチ ▼	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも バター 米	鶏肉 チーズ 寒天 わかめごはんのもと 牛乳 ブレーンオムレツ	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー みかん パイン 黄桃	エネルギー 865 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g
17	月	麦ごはん		鯖のカレー揚げ 煮浸し にんじんじゃこサラダ 豆と卵の炒め物 じゃがいものみそ汁 ▼	でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 しらす 麦 じゃがいも 米 麦 マヨネーズ	さわか 揚げ かつお節 ちりめんじゃこ まぐろ油漬 白いんげん豆 みそ 牛乳 炒り卵	こまつな もやし にんじん 玉葱 えだまめ 長ねぎ	エネルギー 916 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g
18	火	ライト フランスパン		ボークビーンズ こんにゃくとひじきの ソテー ツイストマカロニの ツナサラダ 型抜きレアチーズ	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん マカロニ こんにゃく バター ライトフランスパン	大豆 豚肉 まぐろ油漬 ひじき 牛乳 ベーコン 型抜きレアチーズ	セロリー にんじん 玉葱 パセリ きゅうり えのきたけ エリンギ キャベツ にんにく しょうが	エネルギー 805 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.6 g
毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します！4月は「中国」のお料理を味わって下さい！								
19	水	ごはん		油淋鶏 いかのチリソース きゅうりとしらすの和え物 キャベツの中華スープ ごま団子 ▼	小麦粉 ばちみつ ごま油 でんぷん 砂糖 米 ごま団子	鶏肉 しらす 干し いか うずら卵 牛乳	長ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ えのきたけ にんじん こまつな	エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g
20	木	ごはん		白身魚のごまフライ スパゲティナポリタン チキンフリカッセ フレンチサラダ おかがふりかけ	小麦粉 ごま 米油 スパゲティ バター 米 パン粉 ホワイトルゥ	ホキ 鶏肉 牛乳 ウインナー ハム おかがふりかけ	しょうが 玉葱 ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
21	金	ごはん		豚肉の照り焼き チンゲン菜の塩炒め スパイシーポテト ごぼうのサラダ わかめスープ ▼	小麦粉 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 米油 ごま 米	豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 まぐろ油漬 牛乳 ハム	しょうが チンゲン菜 もやし にんにく ごぼう にんじん きゅうり 長ねぎ	エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.7 g
若草中学校の学校保健委員会で考えた提案献立「苦手なものをおいしく楽しく食べよう！」が登場します！								
24	月	麦ごはん		和風きのごハンバーグ 根菜チップス ビーマンとパブリカの マリネ だし巻き卵 豚汁 ▼	砂糖 でんぷん さつまいも 米油 ごま油 じゃがいも 米 麦	まぐろ油漬 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ハンバーグ だし巻き卵	玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく ごぼう ビーマン 赤パブリカ 黄パブリカ にんじん 長ねぎ れんこん	エネルギー 901 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g
25	火	ごはん		麻婆豆腐 肉だんごの甘酢あん たこきゅうりの中華和え アーモンド入り味付煮干	米油 砂糖 でんぷん ごま油 米	豆腐 豚肉 たこ 豚レバーチップ みそ 牛乳 ミートボール アーモンド入り味付煮干	たけのこ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 にら しょうが にんにく きゅうり 玉葱 えだまめ	エネルギー 831 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g
26	水	ごはん		鮭のごまみそ焼き もやしと小松菜の おかか和え お豆のかりんとう 青のりポテト 鶏肉のすまし汁 ▼	ごま 砂糖 米油 じゃがいも 米	さけ みそ かつお節 大豆 ひよこめめ あおさ 鶏肉 豆腐 うずら卵 牛乳	もやし こまつな ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 833 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g
27	木	ごはん		揚げ餃子 春雨サラダ かぼちゃの塩バター 青菜と生揚げのチャンプル	米油 はるさめ 砂糖 ごま油 バター 米	生揚げ かつお節 牛乳 餃子 ハム	キャベツ きゅうり 赤パブリカ かぼちゃ ほうれんそう もやし	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g
28	金	黒パン		白身魚のパン粉焼き ペンネアラビアータ きゅうりのピクルス ブロッコリーの マヨおかか和え ▼ ポトフ	オリーブ油 マカロニ 米油 バター 砂糖 じゃがいも 黒パン パン粉 マヨネーズ	メルルーサ チーズ 豚肉 かつお節 牛乳 ちくわ ウインナー	にんにく パセリ 玉葱 セロリー マッシュルーム トマト きゅうり パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ	エネルギー 750 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.6 g

【月平均】エネルギー：843kcal たんぱく質：34.9g 脂質：24.7g 食塩相当量：2.9g

● 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。

学校給食課連絡先：042-707-7084

給食だより



令和5年度4月
相模原市中学校給食

新入学

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・世界のお料理・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、給食写真や献立ごとの食材を相模原市中学校給食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！

給食は、栄養バランスの
良い食事のお手本です！



汁物または
フルーツ
水分補給
など

主食

ごはんまたはパン
炭水化物

主菜

肉・魚・卵を使った
メインのおかず

たんぱく質・脂質

副菜①

野菜やきのこ、海藻・豆類を使った
普段の食事で
不足しがちなおかず

ビタミン・ミネラル

副菜②

▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、
提案献立の想コメントを掲載しています。
利用登録や牛乳除去など、
各種申請用紙もダウンロード可能です。

▼給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る
『在校時一括予約』の手続きや、
クレジットカードでの入金も
こちらからすることができます

今月の提案献立



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。この取り組みは、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います。みんなが食べてみたくなる、わくわくするような、

素敵なアイデアを募集しています！

今月は、学校保健委員会の中で、生徒・先生・保護者が
知恵を出し合って考えた提案献立が登場します！お楽しみに！

4月24日 若草中学校 学校保健委員会提案
『苦手なものをおいしく楽しく食べよう！』

