

汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

12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	中食	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	金	ロールパン		チリコンカン コールスロー 大根のガーリックソテー かにクリームコロッケ ▼ 鶏ごぼうスープ	オリーブ油 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 マヨネーズ ロールパン	大豆 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳 かにクリームコロッケ ハム ベーコン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 だいこん エリンギ ごぼう にんじん えのきたけ チンゲン菜	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.9 g
中央中学校 3年 梅原陽香さん提案「体の温まる北海道風給食」								
4	月	わかめごはん		鮭のムニエル じゃがバター 甘煮豆 昆布と油あげのしょう油和え カブとほうれん草のシチュー ▼	小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 米 バター入りマーガリン ホワイトルウ	さけ 金時豆 大豆 油揚げ こんぶ 鶏肉 わかめ 牛乳 ベーコン	パセリ にんじん はくさい ほうれんそう かぶ 玉ねぎ	エネルギー 913 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.1 g
5	火	ごはん		あじの和風マリネ 大根葉のペロンチーノ ピリ辛玉こんにゃく & 煮卵 こまつなのチャンプル	でんぶん 米油 砂糖 スパゲティ オリーブ油 こんにゃく ごま油 米	あじ うずら卵 生揚げ かつお節 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん だいこん葉	エネルギー 846 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.1 g
6	水	ごはん		チャブチェ にんじんしゅうまい さがみ菜の肉みそ キャベツの中華和え ▼ フルーツ杏仁	はるさめ ごま ごま油 砂糖 米油 でんぶん 米	豚肉 大豆 みそ 牛乳 にんじんしゅうまい マンゴー寒天 杏仁豆腐	しょうが にんにく もやし 干し椎茸 たけのこ にんじん ピーマン さがみグリーン キャベツ きゅうり みかん	エネルギー 837 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
7	木	ごはん		和風ドライカレー 貝殻パスタと豆のサラダ 青菜ともやしのツナ炒め	さつまいも 米油 マカロニ ごま油 米	豚肉 豚レバーチップ みそ 大豆 まぐろ油漬 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが えだまめ とうもろこし ほうれんそう もやし にんにく	エネルギー 828 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g
弥栄中学校 3年 小林千桜さん提案「和食の定番で寒い冬を乗り越えよう！」								
8	金	有機栽培の 市内産米を 使用した ごはん		いわしのかば焼き 白菜のおひたし わかめと卵の炒め物 けんちん汁 みかん	でんぶん 米油 砂糖 ごま油 ごま さといも こんにゃく 米	いわし かつお節 わかめ 豚肉 豆腐 牛乳 炒り卵	はくさい もやし だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう みかん	エネルギー 889 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.1 g
11	月	ごはん		オムレツ ハヤシライス ホットサラダ こまつなと白菜のソテー お豆のナゲット	米油 米 ブラウナルウ	豚肉 牛乳 ブレンオムレ ハム 豆ナゲット ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし はくさい こまつな 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム トマト	エネルギー 911 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.9 g
12	火	ごはん		大根のブルコギ 揚げ餃子 もやしのサラダ ほうれんそうのじゃこ和え アーモンド	砂糖 ごま油 米油 ごま 米 アーモンド	豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳 ぎょうざ	だいこん にんにく 長ねぎ もやし にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう しょうが	エネルギー 786 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
13	水	ごはん		ほっけの竜田揚げ キャベツときゅうりの浅漬け 肉みそ炒り卵 切干大根の炒め煮 わかめ汁	でんぶん 米油 しらたき 砂糖 米	ほっけ 豚肉 みそ 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳 炒り卵	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ 切干大根 干し椎茸 こまつな	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.0 g
14	木	ごはん		すき焼き煮 友禅和え だし巻き玉子	じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 でんぶん 米	豚肉 生揚げ まぐろ油漬 ヨーグルト 牛乳 卵焼き	にんじん はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり レモン果汁	エネルギー 791 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
15	金	黒パン		鶏肉のマスタード焼き こまつなのバター醤油ソテー 根菜のピクルス さつまいもサラダ ミネストローネ	ごま油 米油 バター 砂糖 さつまいも オリーブ油 マカロニ 黒パン	鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	こまつな とうもろこし だいこん にんじん レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく トマト	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.9 g
18	月	ごはん		ポークケチャップ ボイル野菜 お豆のかりんとう ブロッコリーのマヨおかつ和え 卵スープ	砂糖 米油 アーモンド でんぶん 米 マヨネーズ	豚肉 大豆 ひよこまめ かつお節 鶏卵 牛乳 焼きちくわ(半月)	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー にんじん ブロッコリー パセリ	エネルギー 860 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.5 g
毎月19日は食育の日！今月は「イタリア」のお料理が登場します+								
19	火	五穀米 ごはん		シチリア風パン粉焼き イタリアンサラダ ミートラビオリホワイトソース チキンカチャトーラ	オリーブ油 米油 砂糖 でんぶん 米 五穀米 バター入りマーガリン ホワイトルウ パン粉	ホキ チーズ 鶏肉 牛乳 ハム ミートラビオリ	にんにく パセリ レモン果皮 キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ セロリー バジル	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
20	水	ごはん		ぶりの幽庵焼き こまつなのおかつ和え れんこんのにんにく炒め かぼちゃの煮付け すいとん	砂糖 米油 でんぶん 米 すいとん	ぶり 油揚げ かつお節 豚肉 わかめ 牛乳 ハム	しょうが ゆず果汁 こまつな もやし れんこん にんじん にんにく かぼちゃ ほうれんそう 長ねぎ 干し椎茸	エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	ごはん		フライドチキン スパゲティミートソース もやしと青菜のソテー アーモンドサラダ みかん&りんごゼリー	でんぶん 小麦粉 米油 スパゲティ アーモンド ごま油 砂糖 米 ハム	鶏肉 豚肉 チーズ 生クリーム 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ トマト もやし ほうれんそう とうもろこし キャベツ ブロッコリー りんごゼリー みかんゼリー	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.7 g

【月平均】エネルギー：839kcal たんぱく質：31.8g 脂質：26.2g 食塩相当量：2.7g

- 献立予定表の食品欄の **点線囲い** 中にある食品は、詳細な配合表を公表している加工品及び調味料となります。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



12月8日(金)

化学肥料・農薬を使用しない

有機的栽培方法で育てた市内産米が登場します！

田名地区で化学肥料や農薬を使用せずに稲作に取り組む小川誠さんが、環境にやさしい栽培方法で作ったお米を使用します。



小川誠さん

小川誠さんの田んぼや、稲の特徴などを紹介する動画を作成する予定です。ぜひ給食時間に見てくださいね！

よくかんで、お米の味を感じながら、
おいしく食べてほしいと思います。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です

▼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♪

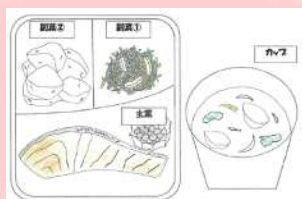
▼給食の予約サイトはこちら

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

12月の提案献立

冬が旬の食材や、北海道で収穫量の多い食材をたくさん
使用し、心も体も温まる給食が登場します。お楽しみに♪

中央中学校 梅原 陽香さん提案



「体の温まる北海道風給食」



弥栄中学校 小林 千桜さん提案



「和食の定番で寒い冬を乗り越えよう！」

