

※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

1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	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
10	水	ごはん	鶏肉のから揚げ 紅白なます 栗きんとん 青菜と干しえびの和え物 ▼お雑煮	小麦粉 でんぶん 米油 しらたき 砂糖 栗 さつまいも ごま ごま油 だまこもち 米	鶏肉 油揚げ おきあみ 牛乳 花かまぼこ	にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな もやし 長ねぎ ほうれんそう えのきたけ	エネルギー 852 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g	
11	木	ごはん	麻婆豆腐 揚げしゅうまい 中華風酢の物	米油 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ ごま 米	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 しゅうまい	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 キャベツ きゅうり	エネルギー 845 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g	
12	金	ごはん	さばのみそ煮 大学芋 ゆずの香りしめ 花がんもの煮付け ▼コロコロ塩豚汁	ごま 砂糖 米油 さつまいも こんにやく 麦 米	豚肉 牛乳 さばのみそ煮 花がんも	はくさい きゅうり にんじん ゆず果汁 えだまめ だいこん 長ねぎ こまつな しょうが	エネルギー 913 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g	
15	月	麦ごはん	和風豆腐ハンバーグ にんじんじゃこサラダ チンゲン菜の塩炒め ジャーマンポテト ▼野菜スープ	砂糖 でんぶん しらたき 米油 じゃがいも 米 麦	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐ハンバーグ	にんじん チンゲン菜 玉葱 もやし にんにく キャベツ パセリ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	
16	火	ごはん	いわしのパン粉焼き ペンネアラビアータ きのこのサラダ 炒り豆腐	オリーブ油 マカロニ 米油 バター じゃがいも ごま油 砂糖 米 パン粉	いわし チーズ 豚肉 生揚げ 牛乳 ハム ちくわ 炒り卵	にんにく パセリ 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト しめじ えのきたけ きゅうり にんじん レモン果汁 干し椎茸	エネルギー 908 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.0 g	
17	水	ごはん	お魚ポテト ひじきのサラダ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ▼むらくも汁 みかん	米油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん 米	ひじき まぐろ油漬 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 お魚ポテト	キャベツ きゅうり にんじん みかん もやし 赤ピーマン にんにく しょうが 万能ねぎ こまつな	エネルギー 803 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.5 g	
18	木	ごはん	じゃこ豚肉の卵炒め 切干大根のツナ和え 凍り豆腐のごまみそ和え	ごま油 砂糖 でんぶん 小麦粉 米油 ごま 米	ちりめんじゃこ 豚肉 まぐろ油漬 凍り豆腐 みそ 牛乳 炒り卵	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ ほんしめじ えだまめ 切干大根 こまつな キャベツ	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.7 g	
毎月19日は食育の日！今月は、「水産業&東北地方応援スペシャル」として、東北地方ゆかりの食材をふんだんに使用した給食が登場です！◆								
19	金	パンズパン	白身魚のカレー竜田 ポテトサラダ 茎わかめのナムル いかとブロッコリーの五目炒め 東北フルーツポンチ アーモンド	米油 じゃがいも はるさめ ごま 砂糖 ごま油 でんぶん アーモンド パンズパン	茎わかめ いか えび 寒天 牛乳 ハム 白身魚のカレー竜田	にんじん きゅうり きくらげ たけのこ ブロッコリー にんにく 長ねぎ りんご 白桃 黄桃	エネルギー 867 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.4 g	
22	月	麦ごはん	あじの和風マリネ もやしのサラダ 鶏肉とじゃがいものごま煮 ▼わかめ汁 みかん	でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも ごま 米 麦	あじ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	玉葱 もやし にんじん きゅうり とうもろこし みかん しょうが グリンピース 干し椎茸 こまつな	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g	
23	火	ごはん	黒酢de酢豚 アーモンドサラダ ビーフン炒め	でんぶん 米油 砂糖 ごま油 アーモンド ビーフン 米	豚肉 牛乳 ハム	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 れんこん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい にら にんにく	エネルギー 842 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g	
内出中学校 1年 井上心晴さん提案「野菜たっぷり給食」▲								
24	水	ごはん	鶏もも肉の照り焼き ほうれん草とベーコンときのこのソテー 野菜のごま和え ▼ひじきとにんじんの煮物 野菜たっぷり味噌汁	砂糖 でんぶん バター ごま こんにやく ごま油 米	鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ 牛乳 ベーコン	ほうれんそう キャベツ しめじ もやし にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g	
25	木	ごはん	オムレツ&チリコンカン 白菜のソテー アーモンドポテトドッグ	マーガリン 小麦粉 米油 じゃがいも アーモンド 米	大豆 豚肉 牛乳 ベーコン ブレンオムレツ	玉葱 にんにく はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜	エネルギー 838 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.0 g	
26	金	ソフト フランス パン	タンドリーチキン ツナと青菜のペペロンチーノ キャラメルポテト いかとハムのサラダ ▼りんご缶	砂糖 スパゲティ オリーブ油 さつまいも 米油	鶏肉 ヨーグルト まぐろ油漬 生クリーム いか 牛乳 ハム	赤パプリカ ほうれんそう にんにく キャベツ にんじん りんご	エネルギー 860 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.2 g	
由野中学校 1年 山口一嶺さん提案「濃厚+さっぱり=美味給食」◆+								
29	月	麦ごはん	トマトドライカレー 彩り野菜入りマッシュポテト ちくわマヨネーズ炒め にんじんしりしりの卵スープ みかん	米油 小麦粉 じゃがいも バター でんぶん 米 麦 マヨネーズ	豚肉 レンズ豆 牛乳 かつお節 あおさ 豚肉 鶏卵 ちくわ	にんじん 玉葱 にんにく トマト ピーマン 赤パプリカ とうもろこし みかん ブロッコリー パセリ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g	
30	火	ごはん	赤魚の塩こうじ焼き 肉野菜炒め マカロニサラダ 豆腐ナゲット	米油 マカロニ オリーブ油 米	豚肉 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐ナゲット ハム	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり	エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.9 g	
31	水	ごはん	メンチカツ ブロッコリーとハムのソテー 大根のツナ和え かぼちゃの煮物 ▼なめこのみそ汁	米油 砂糖 米	まぐろ油漬 豆腐 みそ 牛乳 メンチカツ ハム	ブロッコリー にんじん とうもろこし だいこん もやし かぼちゃ なめこ 長ねぎ こまつな	エネルギー 803 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g	

【月平均】エネルギー：839kcal たんぱく質：31.0g 脂質：25.7g 食塩相当量：2.6g

●献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は、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。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：042-707-7084



1月19日は「水産業&東北地方応援スペシャル」給食

東北地方ゆかりの水産物などが、たくさん登場します。



【東北地方ゆかりの食材】

- ・白身魚のカレー竜田（モウカザメ：宮城県産）
- ・茎わかめのナムル（茎わかめ：三陸産）
- ・いかとブロッコリーの五目炒め（いか：青森県産・岩手県産）
- ・東北フルーツポンチ（りんご缶：青森県産）
（黄桃缶・白桃缶：山形県産）

おいしく食べて、日本の水産業を応援しましょう！

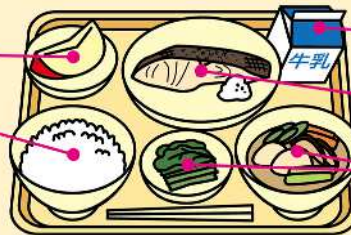
集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。
1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。

脳を活性化するには、
よくかむことも重要です！

果物

主食



牛乳・乳製品

主菜

副菜

（汁物含む）

脳へエネルギー
を補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

▼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☆

1月の提案献立

たっぷりの野菜を使った給食や、おいしく仕上がるように
味付けにこだわった給食が登場します。お楽しみに♪

内出中学校 井上心晴さん提案



「野菜たっぷり給食」

由野台中学校 山口 一颯さん提案



「濃厚+さっぱり=美味給食」