

※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6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
16	火	わかめごはん		鶏肉のから揚げ ミートソースパンネ 枝豆ポテト 彩り野菜のチーズサラダ りんごゼリー	小麦粉 でんぷん 米油 マカロニ ジャがいも バター 米	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ わかめ	にんにく 古根しょうが にんじん 玉葱 セロリー マッシュルーム パセリ トマト えだまめ キャベツ とうもろこし フロッコリー	エネルギー 892 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
17	水	ごはん		豆まめドライカレー もやしのソテー コーンクリームコロッケ 洋風かきたま汁	小麦粉 米油 ジャがいも でんぷん 米	大豆 レンズ豆 豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン にんにく トマト もやし パセリ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.6 g
18	木	ごはん		赤魚の和風マリネ 小松菜のごま和え にんじんじゃこサラダ 炒り豆腐	でんぷん 米油 砂糖 ごま しらたき ごま油 米	赤魚 ちりめんじゃこ 生揚げ 牛乳	玉葱 こまつな もやし にんじん しいたけ	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
<b>毎月19日食育の日は、世界のお料理が登場します！4月は「スウェーデン」のお料理を味わって下さい！</b>								
19	金	黒パン		ステーキロミング アーモンドサラダ マッシュポテト スウェーデン風 ミートボール ▼ ひよこ豆のスープ	オリーブ油 アーモンド 米油 ごま油 砂糖 ジャがいも バター	いわし チーズ 牛乳 ひよこ豆 鶏肉	にんにく パセリ キャベツ にんじん フロッコリー 玉葱 こまつな	エネルギー 832 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.6 g
22	月	麦ごはん		麻婆豆腐 中華ポテト ナムル フルーツ杏仁	米油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも 水あめ ごま 米 麦	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	たけのこ 長ねぎ にんじん しいたけ いら 古根しょうが にんにく もやし こまつな みかん缶 バイン缶	エネルギー 858 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
23	火	ごはん		鶏肉のマスタード焼き 青菜のペペロンチーノ かぼちゃの塩バター ひじきのサラダ	ごま油 スパゲティ オリーブ油 米油 バター 砂糖 米	鶏肉 ひじき まぐろ油漬 牛乳	ほうれんそう にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 821 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
<b>上鶴間中学校3年鳥飼さんが考えた提案献立「元気の出るパワー!!給食」が登場します！</b>								
24	水	ごはん		さばのごまみそかけ 切干大根のピリ辛炒め 疲れ吹き飛ばし キャベツフレンチサラダ 揚げぎょうざ ▼ 心あたたまるわかめスープ	砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 米油 米	さば みそ 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	古根しょうが 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ	エネルギー 909 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.1 g
25	木	ごはん		豚肉のしょうが焼き 青菜ともやしの塩炒め ごぼうの甘辛和え カレー鶏肉じゃが	米油 ごま油 小麦粉 ごま 砂糖 ジャがいも しらたき 米	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	古根しょうが 玉葱 こまつな もやし にんにく ごぼう にんじん グリンピース	エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g
<b>由野台中学校2年小倉山さんが考えた提案献立「おとぎの国のランチ」が登場します！</b>								
26	金	ソフトフランスパン		ゆうがなお茶会オムレツ フロッコリーのマヨおかか和え 食べるとびっくり！きのご炒め バラのように赤い チリコンカーン ▼ うさぎが作った キャロットスープ	アーモンド 米油 小麦粉 ジャがいも	かつお節 大豆 豚肉 牛乳	フロッコリー もやし ほうれんそう えのきたけ ほんしめじ 玉葱 にんにく にんじん キャベツ	エネルギー 762 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.9 g
30	火	麦ごはん		あじの竜田揚げ 豆と卵のツナ炒め キャベツの甘酢和え 揚げボールと 玉こんにゃくのしょうが煮	でんぷん 米油 ごま油 砂糖 こんにゃく 米 麦	あじ まぐろ油漬 白いんげん豆 えび 牛乳	古根しょうが 玉葱 にんじん こまつな キャベツ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g

【月平均】エネルギー：837kcal たんぱく質：31.4g 脂質：27.6g 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。

学校給食課連絡先：042-707-7084



# 給食だより



令和6年度4月  
相模原市中学校給食

## 親入学 **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！



4月24日 上鶴間中学校3年 鳥飼さん提案  
『元気の出る パワー!!給食』



4月26日 由野台中学校2年 小檜山さん提案  
『おとぎの国のランチ』

