

汁物容器に入っているものには、  
▼が付いています。

# 5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	※	おかず	働く力になる	血や肉になる		体の調子を整える
1	水	ごはん	▼	照り焼きチキン ごぼうサラダ お茶豆 切干大根の炒め煮 かきたま汁	黒糖 水あめ でんぷん 米油 砂糖 しらたき ごま油 米	鶏肉 大豆 きな粉 油揚げ 豆腐 鶏卵 牛乳	レモン果汁 ごぼう にんじん きゅうり 切干大根 抹茶 ほうれんそう 干し椎茸	エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.3 g
2	木	ごはん	▼	かつおのケチャップ和え 煮浸し ひじきサラダ じゃがいものそぼろあん	でんぷん 米油 砂糖 米 じゃがいも	かつお 油揚げ かつお節 ひじき まぐろ油漬 鶏肉 牛乳	古根しょうが こまつな もやし キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
7	火	麦ごはん	▼	ドライカレー さやいんげんとハムのソテー アーモンドサラダ 型抜きレアチーズ	さつまいも 米油 アーモンド ごま油 砂糖 米 麦	豚肉 豚レバー みそ 牛乳	にんじん 玉葱 ごぼう 古根しょうが さやいんげん キャベツ ブロッコリー	エネルギー 865 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.1 g
8	水	ごはん	▼	かれいのみそマヨ焼き キャベツときゅうりの浅漬け かみなりこんにやく にんじんとねぎの卵炒め フルーツ和え	こんにやく 米油 ごま 砂糖 ごま油 米	かれい みそ 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 古根しょうが 長ねぎ にんにく パイン りんご 黄桃	エネルギー 787 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
9	木	ごはん	▼	青椒肉絲 いかチリ ナムル 枝豆ポテト	米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも バター 米	豚肉 いか 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 たけのこ 古根しょうが もやし にんじん こまつな 長ねぎ にんにく えだまめ	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
弥栄中学校3年生 村山 弘隼さん提案 『定食～レトロな気分～』								
10	金	ごはん	▼	とんかつ ポイル野菜 きゅうりとわかめの酢の物 ポテトサラダ ▼ 豆腐のみそ汁	米油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米	わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 長ねぎ	エネルギー 835 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.0 g
13	月	麦ごはん	▼	あじの和風マリネ 和風サラダ 鶏肉とじゃがいものごま煮 若竹汁 かんきつ類	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま 米 麦	あじ 鶏肉 わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 古根しょうが こまつな たけのこ 長ねぎ かんきつ類	エネルギー 802 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.0 g
14	火	ごはん	▼	オムレツ チリコンカン アスパラガスのソテー ジャーマンポテト	バター 小麦粉 米油 じゃがいも 米	大豆 豚肉 牛乳	玉葱 にんにく キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	エネルギー 852 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.0 g
15	水	ごはん	▼	鶏肉のスパイス焼き ツナとブロッコリーのパスタ ビーンズサラダ きのこの生炒め どさんこ汁	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃがいも バター 米	鶏肉 まぐろ油漬 大豆 ひよこ豆 豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	玉葱 にんにく ブロッコリー 赤パプリカ えだまめ エリンギ えのきたけ たけのこ 古根しょうが にんじん 長ねぎ とうもろこし	エネルギー 873 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g
16	木	ごはん	▼	いかのバーベキューソース パンパングー いりごととアーモンドの甘辛和え チャンプル	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 アーモンド 米	いか 鶏肉 いりこ 豆腐 かつお節 牛乳	りんご 玉葱 古根しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれんそう キャベツ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.2 g
5月の食育の日は、イギリスのお料理が登場します！おいしく味わって食べましょう♪								
17	金	コッペパン	▼	フィッシュアンドチップス マカロニのクリーム和え 彩り野菜のチーズサラダ ▼ スコッチブロス いちごジャム	じゃがいも 米油 マカロニ 小麦	チーズ 豚肉 牛乳	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.2 g
20	月	麦ごはん	▼	たけのこ豚肉のオイスターソース炒め ピリ辛きゅうり&だいこん 豆腐ナゲット ▼ フルーツ杏仁	砂糖 ごま ごま油 米油 米 麦	豚肉 牛乳	たけのこ 玉葱 チンゲン菜 にんじん にんにく 古根しょうが 長ねぎ きゅうり だいこん みかん 黄桃	エネルギー 834 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g
21	火	ごはん	▼	白身魚のガーリックソース ごまドレッシングサラダ 豆と卵のツナ炒め 野菜チヂミ アーモンド	バター ごま 米油 砂糖 でんぷん 米 アーモンド	ホキ まぐろ油漬 白いんげん豆 牛乳	古根しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉葱 こまつな ごぼう	エネルギー 813 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g
上溝南中学校3年生 青木 優梨菜さん提案 『中華春風の色とりどり給食』								
22	水	ごはん	▼	春巻き 春雨サラダ レンコンきんぴら 春キャベツの塩昆布胡麻和え トマトと卵の中華スープ	米油 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米	豚肉 塩昆布 鶏卵 牛乳	にんじん きゅうり れんこん キャベツ もやし 玉葱 トマト ねぎ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.5 g
23	木	ごはん	▼	ミックスフライ(ほたて・いか) ナポリタン 切干大根のツナサラダ キャベツのカレーソテー	小麦粉 米油 スパゲティ 砂糖 米	ほたて まぐろ油漬 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン 古根しょうが マッシュルーム 切干大根 こまつな キャベツ もやし	エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g
24	金	ごはん	▼	豚肉とじゃこの卵炒め もやしのおかか和え 凍り豆腐のごまみそ和え ▼ 鶏肉のすまし汁	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 ごま 米	ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 凍り豆腐 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	古根しょうが にんじん 玉葱 たけのこ しめじ グリンピース もやし こまつな 長ねぎ えのきたけ	エネルギー 887 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.2 g
27	月	麦ごはん	▼	四川豆腐 いかとハムのサラダ こんにやくの炒り煮 蒸ししゅうまい ▼ サンマーマンスープ	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 こんにやく ごま はるさめ 米 麦	生揚げ 豚肉 みそ いか 牛乳	玉葱 にんじん 古根しょうが にんにく しめじ キャベツ もやし ピーマン 干し椎茸	エネルギー 828 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.2 g
28	火	ごはん	▼	ししゃものから揚げ にんじんしりしり キャベツとコーンのソテー お魚豆腐のピリ辛ソース	でんぷん 米油 砂糖 ごま油 米	ししゃも 鶏肉 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし 古根しょうが にんにく	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g
上鶴間中学校3年生 本間 らなさん提案 『笑顔になれる◎カラフル給食』								
29	水	ごはん	▼	バターしょうゆ煮る さけのムニエル 切干大根のソース炒め やみつきピーマンのツナ和え のりのり塩ポテト ▼ 具だくさんコンソメスープ	小麦粉 バター オリーブ油 米油 ごま油 じゃがいも 米	さけ 豚肉 まぐろ油漬 あおりの 牛乳	パセリ 切干大根 にんじん 玉葱 もやし ピーマン きゅうり キャベツ	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g
30	木	ごはん	▼	さばの竜田揚げ アーモンド和え 豚肉の角煮 かんきつ類	米油 アーモンド 砂糖 こんにやく 米	豚肉 うずら卵 牛乳	こまつな もやし 古根しょうが グリーンピース かんきつ類	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 1.4 g
31	金	ロールパン	▼	ポークビーンズ ひじきとこんにやくのソテー マカロニサラダ ▼ フルーツジュレ	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん こんにやく 小麦粉 マカロニ オリーブ油	大豆 豚肉 ひじき 牛乳	セロリー にんじん 玉葱 グリンピース えのきたけ エリンギ ごぼう にんにく 古根しょうが キャベツ きゅうり りんご みかん パイン	エネルギー 879 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 3.3 g

【月平均】エネルギー：827kcal たんぱく質：31.3g 脂質：26.2g 食塩相当量：2.6g

献立予定表の食品欄の「**高糖質**」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、中学校給食プログラムをご覧ください。

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



## 元気の基本!

## 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



#### 食べる時間がありません

...まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



#### 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

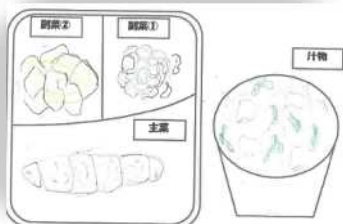


## 5月の提案献立

全体の彩りまで考えられた、春にぴったりの献立が登場します！お楽しみに



弥栄中 村山 弘毘さん提案



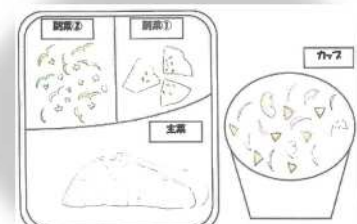
「定食～レトロな気分～」

上溝南中 青木 優梨菜さん提案



「中華風春の色とりどり給食」

上鶴間中 本間 らなさん提案



「笑顔になれる☺カラフル給食!!!」