

※汁物容器に入っているものには、
▼ が付いています。

2月 献立予定表



令和7年度
相模原市中学校給食

給食の実施日は、学校によって異なります。

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
2	月	ごはん		オムレツ・チリコンカン フレッチャサラダ 白菜とベーコンのソテー フルーツあえ	マーガリン 小麦粉 米油 米	大豆 豚肉 牛乳 オムレツ ベーコン ハム	玉葱 にんにく キャベツ にんじん きゅうり はくさい こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶	エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g
3	火	わかめごはん		いわしバーグ 和風サラダ 豚肉とさつまいもの辛みそ炒め いよかん 福豆	砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも 米油 米	豚肉 わかめ 福豆 牛乳 いわしバーグ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんにく 長ねぎ いよかん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.2 g
田名中学校 2年江成さん提案「冬に向けて今からスタミナをつけよう！給食」								
4	水	ごはん		豚キムチ 小松菜のお浸し ナッツこぼろ 真だくさんみそ汁	ごま油 ごま でんぷん 砂糖 小麦粉 米油 アーモンド 米	豚肉 油揚げ かつお節 大豆 豆腐 みそ 牛乳	にんにく 長ねぎ だいずもやし にら こまつな 切干大根 ごぼう 玉葱 とうもろこし にんじん キムチ	エネルギー 879 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.1 g
5	木	ごはん		えびカツ スパゲティ・ミートソース かぼちゃのサラダ 大根入りフルコギ	米油 スパゲティ 砂糖 ごま油 米	豚肉 豚肉 みそ 牛乳 エビかつ ベーコン	にんじん 玉葱 古根しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト かぼちゃ だいこん にら 赤パプリカ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
6	金	ごはん		鶏のから揚げ もやしのカレーソテー 花型しんじょ野菜あん ブロッコリーとえびの卵炒め マカロニスープ	でんぷん 米油 小麦粉 ごま油 じゃがいも マカロニ 米	鶏肉 豚肉 むきえび 牛乳 五目しんじょ 炒り卵	古根しょうが にんにく もやし キャベツ えだまめ ブロッコリー にんじん きくらげ 長ねぎ 玉葱 パセリ	エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g
9	月	麦ごはん		ぶりの照り焼き にんじんしりしり 青菜の肉みそ炒め いよかん のっぺい汁	砂糖 水あめ でんぷん 米油 さといも 米 麦	ぶり 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	古根しょうが にんじん こまつな いよかん 長ねぎ	エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.9 g
10	火	ごはん		かじきのスパイシームニエル キャベツのハムのソテー 磯辺煮 コーンポテト 小袋アーモンド	小麦粉 バター オリーブ油 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも アーモンド 米	かじき ひじき 油揚げ 牛乳 ハム	キャベツ にんじん さやいんげん 玉葱 とうもろこし	エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.7 g
12	木	ごはん		鰯のから揚げ野菜あんかけ 切干大根のピリ辛炒め だし巻きたまご 肉じゃが	でんぷん 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき 米	たら 豚肉 豚肉 牛乳 だし巻きたまご	キャベツ もやし にんじん 玉葱 切干大根 えだまめ	エネルギー 896 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
13	金	ソフト フランスパン		ミートボールのケチャップ炒め 海藻サラダ いかのスパイシーフリッター アーモンドあえ ひよこ豆のスープ ガトージョコラ	砂糖 ごま油 小麦粉 米油 アーモンド	海藻ミックス まぐろ油漬 いか ひよこ豆 鶏肉 牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん 玉葱 きゅうり もやし こまつな にんにく	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.8 g
16	月	麦ごはん		麻婆大豆 青菜と桜えびの和えもの ひじきの中華ソテー 揚げきょうざ 杏豆腐	砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 米 麦	大豆 豚肉 さくらえび ひじき 牛乳 ベーコン ぎょうざ 杏仁豆腐	にら にんにく 長ねぎ だいこん きくらげ こまつな もやし 古根しょうが にんじん キャベツ バイン缶 黄桃缶	エネルギー 913 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
17	火	ごはん		コロケ ごまドレッシングサラダ じゃことほうれん草の卵炒め 肉みそひじき	米油 ごま 砂糖 でんぷん 米	豚肉 ひじき みそ 牛乳 ハム ちりめんじゃこ 炒り卵	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 玉葱 古根しょうが	エネルギー 866 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.1 g
18	水	ごはん		鰯のゆずみそ焼き キャベツのおかかあえ お茶豆 ほんかん すまし汁	砂糖 でんぷん 米油 米	さば みそ 油揚げ かつお節 大豆 きな粉 鶏肉 豆腐 牛乳	古根しょうが ゆず果汁 キャベツ にんじん ほんかん こまつな えのきだけ 長ねぎ	エネルギー 920 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.1 g
毎月19日は食育の日！今月は、イタリアの料理が登場します🇮🇹								
19	木	ごはん		シチリア風パン粉焼き ブロッコリーとツナのペンネ イタリアンサラダ 大根ときこの炒めもの 型抜きシアチーズ	オリーブ油 米油 バター マカロニ 米	かれい チーズ まぐろ油漬 牛乳 ハム ベーコン 型抜きシアチーズ	にんにく パセリ レモン果汁 ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり まいたけ だいこん エリンギ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
20	金	米粉ロール パン		ホキのアーモンドあえ こぼろのソテー ピクルス かぼちゃのシチュー	でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 ホワイトルッ 米粉ロールパン	ホキ 豚肉 牛乳 ベーコン	古根しょうが 玉葱 にんじん だいこん ヒーマン 赤ヒーマン こぼろ にんにく パセリ れんこん レモン果汁 かぼちゃ	エネルギー 856 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.9 g
24	火	麦ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜ともやしの塩炒め 凍り豆腐のこはく揚げ 里芋のあんかけ	砂糖 米油 バター ごま油 小麦粉 でんぷん さといも 米 麦	さけ みそ 凍り豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	キャベツ とうもろこし にんじん まいたけ こまつな もやし にんにく 古根しょうが グリーンピース	エネルギー 857 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g
上鶴間中学校 2年小柳さん提案「冬のほかほか給食」								
25	水	ごはん		生姜焼き ほうれん草のごまあえ キャベツ・コーン・ツナ和風和え ポテトサラダ わかめスープ	米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米	豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 ハム	古根しょうが 玉葱 チンゲン菜 ほうれん草 もやし キャベツ にんじん とうもろこし 長ねぎ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g
26	木	ごはん		ししゃものから揚げ 浅漬け れんこんのきんぴら 鶏肉と大豆のみそ煮	でんぷん 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 米	ししゃも 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 古根しょうが れんこん だいこん グリーンピース	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.0 g
27	金	ごはん		冬野菜のキーマカレー 彩り野菜のチーズサラダ ブロッコリーのソテー 洋風かきたま汁	米油 小麦粉 じゃがいも でんぷん 米	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳 ハム ベーコン	玉葱 にんじん れんこん グリーンピース にんにく 古根しょうが トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー パセリ	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g

【月平均】エネルギー：844kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.5g

●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：042-769-8283

給食だより

令和7年度2月
相模原市中学校給食



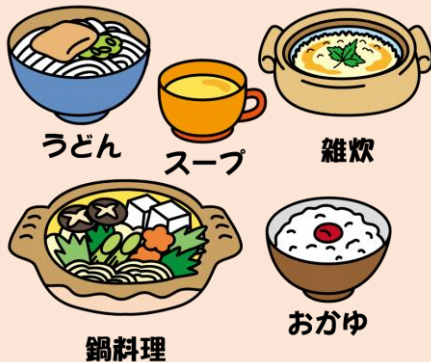
感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめ食材



▼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☆シ

▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一ロメモ、献立の詳細、
提案献立のコメントを掲載しています。
利用登録など、各種申請用紙もダウン
ロード可能です♪

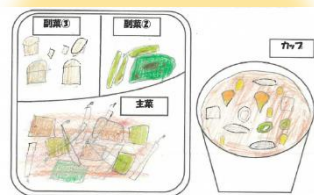


2月の提案献立

みなさんに人気のメニューを取り入れた献立となっています。お楽しみに！

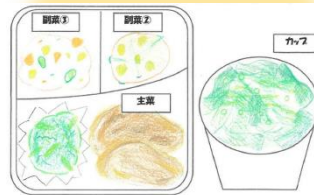


田名中 2年 江成さん 提案



「冬に向けて今からスタミナをつけよう！給食」

上鶴間中 2年 小柳さん 提案



「冬のほかほか！給食」

