

※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	
9	木	ごはん	赤魚のからあげ 紅白なます 菜きんとん 肉団子の甘酢あんかけ	でんぷん 小麦粉 米油 しらたき 砂糖 葉の甘露煮 さつまいもペースト 精白米	あかうお 油揚げ 牛乳 ミートボール	だいこん にんじん 玉葱 グリーンピース	エネルギー 794 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
10	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き 青菜と小えびの和え物 れんごんのきんぴら お雑煮 みかん	米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 精白米 だまご餅	豚肉 干しえび 鶏肉 牛乳	古根しょうが 玉葱 ごまつな もやし 長ねぎ にんにく みかん れんこん にんじん だいこん ほうれんそう 干し椎茸	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g
14	火	麦ごはん	鶏肉のマスタード焼き ナポリタン ごまドレッシングサラダ アーモンドポテトドッグ	ごま油 スパゲティ 米油 ビュアマナン ごま 精白米 じゃがいも アーモンド 麦 ドッグ用米粉 粒入り米粉	鶏肉 牛乳 ハム ウィンナー	玉葱 ビーマン 古根しょうが キャベツ にんじん	エネルギー 840 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g
15	水	ごはん	四川豆腐 蒸しシュウマイ ナムル ▼ ほうれん草と卵のスープ	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 精白米	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵 牛乳 ハム ボークシュウマイ	玉葱 にんじん チンゲン菜 古根しょうが にんにく もやし ごまつな 長ねぎ ほうれんそう たけのこ きくらげ	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
16	木	ごはん	かじきのカレームニエル 野菜炒め 豆腐ナゲット 貝殻パスタと豆のサラダ	小麦粉 バター オリーブ油 米油 シェルマカロニ 精白米	かじき 豚肉 大豆 牛乳 ハム 豆腐ナゲット	キャベツ にんじん 玉葱 えだまめ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.3 g
毎月19日は食育の日！今日は、兵庫県の料理が登場します🍴👉							
17	金	ごはん	鶏肉のレモン漬け にんじんじゃこサラダ たこの中華和え ひじきの豚肉の煮物 ばち汁	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 しらたき ごま油 精白米	鶏肉 ちりめんじゃこ たこ 豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳 糸かまぼこ	レモン果汁 にんじん きゅうり だいこん 古根しょうが 玉葱 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g
大沢中学校1年7組4班のみなさん提案「冬ならではの体が温まる給食」🍴👉							
20	月	わかめ ごはん	豆腐とひじきのハンバーグ かぼちゃの煮物 塩鶏肉じゃが 豚汁 ほんかん	砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 こんにゃく 精白米	ひじき 鶏肉 みそ わかめ 牛乳 豆腐ハンバーグ	かぼちゃ ほんかん にんじん 玉葱 グリーンピース だいこん ごぼう 長ねぎ	エネルギー 847 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.8 g
21	火	ごはん	ほっけの竜田揚げ 切干大根のツナ和え がんもどきにんじんの煮付け ブロッコリーのマヨおかか和え	でんぷん 米油 砂糖 精白米 マヨネーズ	ほっけ 牛乳 まぐろ油漬 かつお節 一口がんもどき 焼きちくわ	古根しょうが 切干大根 にんじん ごまつな キャベツ ブロッコリー	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.1 g
22	水	ごはん	じゃこと豚肉の卵炒め もやしのサラダ お魚豆腐のピリ辛焼き フルーツ和え	ごま油 砂糖 でんぷん 米油 ナタデココ 精白米	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 炒り卵 お魚豆腐	古根しょうが にんじん 玉葱 たけのこ ほんしめじ グリーンピース もやし きゅうり とうもろこし にんにく みかん パイン	エネルギー 899 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.2 g
23	木	米粉 ロール パン	チキンカツ コールスロー 海藻サラダ ヘイドキスイーツポテト 型抜きチーズ	米油 砂糖 ごま油 さつまいも バター マヨネーズ 米粉ロールパン	海藻ミックス まぐろ油漬 牛乳 型抜きチーズ ハム チキンカツ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 にんじん もやし	エネルギー 820 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 38.0 g 食塩相当量 3.4 g
24	金	ごはん	鯉の塩焼き 全国学校給食週間 野菜の浅漬け ナッツごぼう 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 手巻きのみ	小麦粉 米油 アーモンド 砂糖 ごま油 じゃがいも 精白米	さけ 大豆 豆腐 油揚げ みそ 手巻きのみ 牛乳 焼きちくわ 炒り卵	きゅうり キャベツ にんじん 古根しょうが ごぼう 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 長ねぎ	エネルギー 838 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.0 g
相原中学校1年 小室孝介さん提案「地産地消献立」🍴👉							
27	月	麦ごはん	豚肉とゆずの照り焼き 五目豆 ほうれん草と卵としめじのバター和え きんぴら けんちん汁	米油 砂糖 でんぷん こんにゃく バター ごま ごま油 さといも 精白米 麦	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳 炒り卵	玉葱 古根しょうが ゆず果汁 にんじん れんこん ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.8 g
28	火	ごはん	あじの南蛮漬け 和風サラダ 大根のんにく炒め 鶏肉とじゃがいものごま煮	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 精白米	あじ かつお節 鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ にんにく 古根しょうが ごまつな	エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
29	水	ごはん	オムレツ チリコンカーン れんごんのマヨネーズ炒め ホットサラダ ポトフ	バター 小麦粉 米油 じゃがいも 精白米 マヨネーズ	大豆 豚肉 牛乳 ブレンオムレツ ベーコン ハム	玉葱 にんにく れんこん ごまつな ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん キャベツ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.7 g
30	木	黒パン	タンダーリーチキン ツナと青菜のペペロンチーノ 中華ポテト いかとハムのサラダ	砂糖 スパゲティ オリーブ油 さつまいも 米油 水あめ 黒パン	鶏肉 ヨーグルト まぐろ油漬 いか 牛乳 ハム	赤ハフリカ ほうれんそう にんにく キャベツ にんじん	エネルギー 823 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.9 g
31	金	ごはん	いわしのかば焼き 節豆まめ給食 白菜のおかか和え ピリ辛玉こんにゃく 鬼かまぼこすまし汁 ほんかん 福豆	でんぷん 米油 砂糖 玉こんにゃく ごま油 精白米	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 福豆 牛乳 ちらしかまぼこ(鬼)	はくさい にんじん ほんかん 古根しょうが にんにく ごまつな えのきたけ	エネルギー 812 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g

【月平均】エネルギー：834 kcal たんぱく質：32.0g 脂質：26.5g 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。ご承知おきください。

学校給食課連絡先：042-769-1392

給食だより



令和6年度1月
相模原市中学校給食

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後（昭和20~30年代）	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

▼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

冬に旬を迎える食材や、相模原市の特産品などを使い、栄養バランスや彩りを工夫した給食が登場します。お楽しみに♪

大沢中 1年7組 4班のみなさん提案



「冬ならではの体が温まる給食」

相原中 小室 孝介さん提案



「地産地消献立」

旭中学校1年 鈴木 琴音さんが、「節分豆まめ給食」に合わせてイラストを描いてくれました♪

