

※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	
3	月	ごはん	豆まめドライカレー フレンチサラダ かぼちゃの塩バター フルーツあえ	米油 小麦粉 バター 精白米	大豆 レンズまめ 豚肉 牛乳	玉葱 にんにく にんにく ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり かぼちゃ 黄桃 みかん りんご	エネルギー 806 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
4	火	ごはん	いかのBBQソース 根菜ピクルス 青菜ともやしの塩炒め マカロニサラダ 小袋アーモンド	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 マカロニ アーモンド 精白米	いか 牛乳	玉葱 古根しょうが にんにく だいこん にんにく レモン果汁 こまつな もやし キャベツ きゅうり	エネルギー 816 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g
上清南中学校 2年3組さん提案「ウイルスにも負けぬ最強給食！」							
5	水	玄米ごはん	生姜焼き フロッコリーのマヨおかか和え キャベツとベーコンのソテー 凍り豆腐のはくち揚げ 大根のみそ汁	米油 砂糖 小麦粉 でんぷん 精白米 発芽玄米	豚肉 かつお節 凍り豆腐 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	玉葱 赤ピーマン 古根しょうが 長ねぎ キャベツ にんにく とうもろこし だいこん えのきだけ フロッコリー	エネルギー 899 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.6 g
6	木	ごはん	鯖の塩麹焼き 友禅和え にんじんじゃこサラダ 豚の角煮	砂糖 しらたき 米油 こんにゃく 精白米	まぐろ油漬 うずら卵 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	だいこん にんにく きゅうり レモン果汁 古根しょうが グリーンピース	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g
7	金	ごはん	鶏肉のから揚げ スパゲティミートソース もやしのソテー バイクスイートポテト 野菜スープ	でんぷん 米油 スパゲティ さつまいも バター 精白米	鶏肉 豚肉 粉チーズ 牛乳	古根しょうが にんにく 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム パセリ ホールトマト もやし ほうれんそう	エネルギー 898 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.8 g
10	月	麦ごはん	豚キムチ ナッツごぼろ 彩り野菜のチーズサラダ 中華スープ	ごま油 ごま でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 砂糖 精白米 麦	豚肉 大豆 チーズ 鶏卵 豆腐 鶏卵 牛乳	にんにく 長ねぎ だいすもやし いら ごぼろ キャベツ とうもろこし にんにく フロッコリー こまつな だけのこ	エネルギー 890 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
大沢中学校 1年3組さん提案「冬のスタミナ給食！！」							
12	水	ごはん	さばのみそ煮 ジャーマンポテト 小松菜とベーコンのソテー 大根の照り焼き炒め 豚汁	じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 精白米	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 こまつな とうもろこし だいこん ごぼろ にんにく にんにく 長ねぎ	エネルギー 849 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.0 g
13	木	ごはん	たらの米粉揚げ こまドレッシングサラダ ほんかん 甘辛肉団子	米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 精白米	たら 大豆 牛乳	古根しょうが レモン果汁 キャベツ にんにく ほんかん 玉葱	エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g
14	金	ソフトフ ラ ンスパン	ハンバーグ デミグラスソース マッシュポテト 海藻サラダ いかのフリッター ひよこ豆のスープ ガトージョコラ	米油 じゃがいも バター ごま油	牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ひよこ豆 鶏肉	玉葱 にんにく マッシュルーム にんにく きゅうり もやし こまつな	エネルギー 892 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 3.8 g
相模中学校 1年小島さんの提案「今日は中華の日！！」							
17	月	麦ごはん	チンジャオロース アーモンドサラダ えびといかのカーリック炒め 香巻き フルーツ寒天	米油 砂糖 でんぷん アーモンド 精白米 麦	豚肉 えび いか 寒天 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 だけのこ 古根しょうが キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし マッシュルーム にんにく りんご バイン 黄桃	エネルギー 901 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.4 g
18	火	ごはん	ボークビーンズ れんこんのソテー ひじきサラダ 大根入りブルコギ	米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 精白米	大豆 豚肉 かつお節 ひじき まぐろ油漬 みそ 牛乳	セロリー にんにく 玉葱 グリーンピース れんこん にんにく キャベツ きゅうり だいこん いら 赤パプリカ	エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
毎月19日食育の日！2月「冬野菜で風邪予防給食」が登場します☺️							
19	水	ごはん	鶏肉のスパイス焼き フロッコリーとツナのパンネ 小松菜のチーズあえ さつまいものレモン煮 五目スープ	パンネマカロニ オリーブ油 ごま さつまいも 米油 砂糖 緑豆はるさめ でんぷん 精白米	鶏肉 まぐろ油漬 チーズ 牛乳	玉葱 にんにく フロッコリー こまつな もやし レモン果汁 にんにく だけのこ 干し椎茸	エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g
20	木	ごはん	ししゃもの竜巻漬け 白菜と油揚げの和え物 ごま団子 肉みそ炒り卵	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 精白米	ししゃも 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ はくさい こまつな	エネルギー 875 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 1.7 g
21	金	ごはん	すき焼き煮 たこのから揚げ 野菜のこまあえ わかめ汁	しらたき 砂糖 米油 小麦粉 でんぷん ごま 精白米	豚肉 生揚げ たこ わかめ 豆腐 鶏肉 牛乳	にんにく 長ねぎ はくさい えのきだけ 古根しょうが キャベツ 干し椎茸 こまつな	エネルギー 818 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g
25	火	麦ごはん	赤魚の和風マリネ フロッコリーサラダ 切干大根のピリ辛炒め 大学芋	砂糖 米油 こんにゃく ごま油 さつまいも ごま 精白米 麦	あかうお 豚肉 牛乳	玉葱 フロッコリー カリフラワー とうもろこし 切干大根 にんにく	エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
26	水	ごはん	麻婆豆腐 ナムル 揚げ餃子 卵スープ	米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 精白米	豆腐 豚肉 みそ 鶏卵 牛乳	だけのこ 長ねぎ にんにく 干し椎茸 いら 古根しょうが にんにく もやし こまつな 玉葱 万能ねぎ	エネルギー 851 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g
27	木	黒パン	ブレンオムレツ メキシカンソース チキンナゲット いかとハムのサラダ	米油 砂糖 でんぷん	豚肉 チーズ いか 牛乳	玉葱 にんにく にんにく ホールトマト キャベツ	エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.8 g
28	金	ごはん	メンチカツ きゅうりとキャベツの浅漬け 炒り豆腐 清見オレンジ 沢煮椀	米油 ごま油 砂糖 精白米	豆腐 豚肉 牛乳	きゅうり キャベツ にんにく 干し椎茸 ごぼろ えのきだけ だいこん 万能ねぎ 古根しょうが 清見オレンジ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.4 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** 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



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。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

▼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☆

2月の提案献立

冬に旬を迎える風邪予防に効果のある野菜や、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♪

上溝南中学校 三留 弘大さん提案



「ウイルスにも負けない! 最強給食」

大沢中学校 1年3組 6班のみなさん提案



「冬のスタミナ給食!!」

相原中学校 小島 理菜子さん提案



「今日は中華の日!!!」