

※汁物等に入っているものには、
▼が付いています。

3月 献立予定表



令和6年度
相模原中学校給食

日 期	献立名	献立名		黄色(炭水化物 糖質) 緑(たんぱく質)	赤(たんぱく質 ミネラル) 血や肉になる	緑(ミネラル) ビタミン 体の調子を整える	栄養量
		主食	おかず				
3月	赤米ごはん	鯛のから揚げ 菜の花の煮ひだし 雑さやと胡の炒め物 うどのきんぴら みそ汁 桃の杏仁豆腐	桃の移り 特別給食	でんぷん 米油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま じゃがいも 精白米 赤米	まだい 油揚げ かつお節 豆腐 みそ 牛乳	なほな もやし きゅうり キャベツ ごぼう にんじん うど ごまつな 長ねぎ	エネルギー 904 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g
4月	ごはん	玉ねぎコロッケ マカロニサラダ 青菜の肉みそ かぼちゃの塩バター 小豆アーモンド		米油 マカロニ オリーブ油 砂糖 でんぷん バター アーモンド 精白米	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり ごまつな かぼちゃ	エネルギー 847 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 1.2 g
5月	ごはん	豆まめドライカレー 小松菜ともやしソテー アーモンドポテトドック ▼フロッキーと貝粒のスープ		米油 小麦粉 じゃがいも アーモンド 精白米	大豆 レンズまめ 豚肉 ほたてがいか 牛乳	干菜 にんじん ピーマン にんにく トマト もやし ごまつな とうもろこし フロッキー はくさい まいだけ	エネルギー 856 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g
6月	ごはん	めひかりのから揚げ にんじんしりしり 親子煮 五目炒め		でんぷん 米油 砂糖 ごま油 精白米	めひかり まぐろ雑煮 かつお節 鶏肉 いか むきえび 牛乳	にんじん 玉葱 きくらげ だけのこ フロッキー にんにく 長ねぎ	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g
7月	ロールパン	ホークスチャップ ペペロンチーノ コールスローサラダ 大根ときこのソテー ▼フルーツあえ		砂糖 スパゲティ オリーブ油 バター	豚肉 まぐろ雑煮 牛乳	玉葱 しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 まいだけ エリンギ だいこん 白桃 苺桃 みかん パイン	エネルギー 889 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 3.7 g
内出中学校 1年 外山さん提案「健康で元気に過ごそう」							
10月	ごはん	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 春雨サラダ じゃがいも塩昆布バター ▼わかめスープ		ごま油 砂糖 はるさめ じゃがいも バター 米油 ごま 精白米	さけ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	れんこん にんじん きゅうり えのきたけ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g
11月	わかめ ごはん	気仙沼のかつおフライ ほうれん草の卵炒め ひきな炒り 里手のそぼろ煮	東日本大震災 復興支援給食	米油 ごま油 砂糖 さといも でんぷん アルファ化米	油揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	ほうれんそう だいこん にんじん しょうが グリーンピース	エネルギー 825 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.9 g
13月	ごはん	豚キムチ キャベツの甘酢あえ ナッツごぼう かにあんかけ卵焼き		ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 精白米	豚肉 大豆 かに 牛乳	にんにく 玉葱 だいごもやし にら キャベツ ごまつな ごぼう しょうが	エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g
14月	ごはん	わかさぎフライ フロッキーとカリフラワーのソテー 湘南ゴールド ポテトサラダ ▼野菜スープ 型抜きアチャーズ		米油 じゃがいも 精白米	豚肉 牛乳	フロッキー カリフラワー にんじん とうもろこし 湘南ゴールド きゅうり キャベツ ハセリ	エネルギー 783 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g
由野台中学校 1年 山口さん提案「まるで中国旅行気分！」							
17月	玄米ごはん	油淋鶏 青菜のごまあえ ひじきの中華ソテー エビチリ ▼トマトスープ		でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ごま オリーブ油 精白米 発芽玄米	鶏肉 ひじき むきえび 牛乳	玉葱 長ねぎ しょうが にんにく ごまつな もやし にんじん とうもろこし キャベツ トマト	エネルギー 872 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.8 g
18月	ごはん	カレイの照り焼き 切干大根のピリ辛炒め 揚げしゅうまい キャベツと生揚げのみそあえ		砂糖 でんぷん こんにゃく ごま油 米油 精白米	かかれい 生揚げ みそ 牛乳	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g
毎月19日食育の日！今月は「インド」の料理が登場します！							
19月	ナン	ハオパジ にんじんとアーモンドのサラダ いかのパコラ風 ▼レンズ豆のスープ		米油 じゃがいも バター 小麦粉 アーモンド 砂糖	豚肉 牛乳 いか 鶏肉 レンズまめ	干菜 にんじん トマト にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ とうもろこし ハセリ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.9 g
21月	ごはん	鱈のごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 花がんもの煮つけ せとか ▼沢系焼		ごま油 ごま 砂糖 精白米	さくら みそ わかめ 豚肉 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん さやえんどう せとか ごぼう えのきたけ だいこん 万能ねぎ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g
24月	麦ごはん	ハンバーグデミグラスソース エビフライ レモンドレッシングサラダ フロッキーのマヨおなか ▼ヨーグルトボンチ		米油 精白米 麦	かつお節 牛乳	干菜 にんにく マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 フロッキー 苺桃 みかん パイン	エネルギー 902 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g

【月平均】エネルギー：835kcal たんぱく質：32.8g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.6g

- 献立予定表の食品量の「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 加工品等を詳細したい時は、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 電話：042-769-1392

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食



3月3日

ひなまつり



はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)



ぼたもち

桜開花のころ

お花見



花見団子



行楽弁当

3月11日は、「東日本大震災 復興支援給食」が登場します!



3月11日で東日本大震災の発生から14年たちます。

東北地方の食材を食べることで復興を応援するため、宮城県気仙沼で獲れたかつおを使用した「かつおフライ」や、福島県の郷土料理「ひきな炒り」が登場します!

また、災害用備蓄米のアルファ化米を使用してごはんを炊きます。この機会に改めて防災について考えましょう。

▼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☆

3月の提案献立

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♪

内出中学校
外山 琴音さん提案



「健康で元気に過ごそう」

由野台中学校
山口みなみさん提案



「まるで中国旅行気分！」

1年間ありがとう

ございました!

