

※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7年度
相模原市中学校給食

日	曜日	主食	献立名 おかず	黄色(炭水化物 脂質) 歯ぐきになる	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	栄養価
9	金	ごはん	鯖の西京焼き 紅白なます 栗きんとん 炒り鶏 お雑煮	しらたき 米油 砂糖 さつまいもペースト ごま油 米 栗甘露煮 だまご餅	油揚げ 鶏肉 牛乳 かまぼこ 鯖の西京焼き	だいこん にんじん れんこん 干し椎茸 グリンピース ほうれん草	エネルギー 832 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g
13	火	玄米ごはん	四川豆腐 ナムル ほうれんそうまん 小袋アーモンド	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 米 玄米 アーモンド	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ほうれんそうまん ハム	玉葱 にんじん チンゲン菜 古根しょうが にんにく もやし こまつな 長ねぎ	エネルギー 846 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
14	水	ごはん	ししゃものごまだれかけ マカロニのツナ和え 切干大根のピリ辛炒め 揚げポールの煮つけ みそ汁	でんぷん 米油 ごま 砂糖 シェルマカロニ こんにやく ごま油 米	ししゃも まぐろ油漬 豚肉 牛乳 うずら卵 豆腐 油揚げ みそ 揚げポール	玉葱 切干大根 にんじん かぶ 長ねぎ ほうれん草	エネルギー 838 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g
15	木	ごはん	チーズオムレツ ドライカレー ブロッコリーのソテー いかとハムのサラダ	米油 小麦粉 米	豚肉 いか 牛乳 ハム チーズオムレツ パーコン	玉葱 にんじん にんく トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	エネルギー 819 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g
上鶴間中学校2年 近藤さん 提案「食べたら心は10年前 お子様ランチ給食」							
16	金	ごはん	ふわふわハンバーグ くるくるナポリタン ジャキジャキサラダ ほかほか野菜スープ キラキラオレンジ	砂糖 でんぷん スパゲティ 米油 じゃがいも 米	牛乳 豚肉 ベーコン ハム 豆腐ハンバーグ ウィナー	えのきだけ 玉葱 にんじん ピーマン 古根しょうが キャベツ みかん だいこん パセリ	エネルギー 862 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g
毎月19日は食育の日！今月は、フィンランドの料理が登場します							
19	月	麦ごはん	肉団子のトマトソース マッシュポテト ほうれん草とコーンのソテー にんじんラペ ロイ・ケイット	米油 でんぷん じゃがいも 米 バター オリーブ油 砂糖 麦	さけ 生クリーム 牛乳 ベーコン ハム ミートボール	マッシュルーム 玉葱 にんにく 古根しょうが ほうれん草 とうもろこし にんじん ブロッコリー	エネルギー 846 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g
20	火	ごはん	いかとちくわの天ぷら キャベツの甘酢和え もやしの卵炒め 大根のそぼろあん 天つゆ	小麦粉 米油 ごま油 砂糖 でんぷん 米	いか えび 豚肉 牛乳 炒り卵 焼きちくわ	キャベツ にんじん きくらげ いら もやし 長ねぎ にんにく だいこん 古根しょうが	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
21	水	ごはん	さばのみそ煮 れんこんの塩きんぴら アーモンドサラダ けんちん汁 みかん	ごま油 砂糖 ごま アーモンド 米油 こんにやく 米	豚肉 豆腐 牛乳 さばのみそ煮	れんこん にんじん キャベツ ブロッコリー みかん だいこん 長ねぎ こぼろ	エネルギー 860 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.7 g
22	木	ロールパン	ボークビーンズ 小松菜ともやしのソテー こぼろの甘辛あえ 型抜きレアチーズ	米油 じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉	大豆 豚肉 牛乳 ベーコン ハム 型抜きレアチーズ	セロリー にんじん 玉葱 グリンピース こまつな もやし とうもろこし こぼろ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g
清新中学校2年 三森さん 提案「本格中華を味わおう！給食」							
23	金	ごはん	油淋鶏 白菜とベーコンのソテー 中華風春雨サラダ 野菜しゅうまい もずく入り酸辣湯	でんぷん 米油 米 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン もずく ハム 野菜しゅうまい	長ねぎ にんにく 古根しょうが はくさい にんじん エリンギ チンゲン菜 キャベツ もやし	エネルギー 896 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.6 g
26	月	ごはん	鮭の塩焼き キャベツの浅漬け ひじきの煮物 凍り豆腐のゆずみそ ごんこん汁 手巻きのみ	砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 米	さけ ひじき 油揚げ 凍り豆腐 みそ 豚肉 のり 牛乳	キャベツ にんじん こぼろ 古根しょうが ゆず果汁 だいこん れんこん	エネルギー 835 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g
27	火	ごはん	大豆とホキの甘辛和え フレンチサラダ 厚焼き卵 塩肉じゃが	でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも 米	大豆 豚肉 ホキ 牛乳 厚焼き卵 ハム	古根しょうが キャベツ 玉葱 にんじん きゅうり グリンピース	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
28	水	ごはん	鶏肉のマスタード焼き きのことツナの和風スパゲティ にんじんじゃこサラダ たこえびのからあげ フルーツ和え	ごま油 スパゲティ バター しらたき 米油 小麦粉 でんぷん 米	鶏肉 まぐろ油漬 たこ えび 牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ	にんにく エリンギ ぶなしめじ まいだけ 玉葱 にんじん 古根しょうが 白桃缶 みかん缶 りんご缶 バイロ缶	エネルギー 894 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.5 g
29	木	コッペパン	しらのジェノパソース ホットサラダ 大根のイタリアンソテー アーモンドボテドッグ りんごジャム	米油 じゃがいも アーモンド	チーズ 牛乳 しらのジェノパソース ハム パーコン	ブロッコリー だいこん カリフラワー にんじん とうもろこし 赤ピーマン	エネルギー 824 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g
30	金	ごはん	ぶりカツ 白菜の塩麹あえ さつまいものレモン煮 かわのきんぴら みそ汁	米油 さつまいも 砂糖 ごま こんにやく ごま油 米	かつお節 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 牛乳 ぶりカツ さつまいも	はくさい ほうれん草 にんじん レモン果汁 だいこん 長ねぎ こまつな	エネルギー 853 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g

【月平均】エネルギー：845 kcal たんぱく質：32.3g 脂質：24.7g 食塩相当量：2.6g

- 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：042-769-8392

給食だより

令和8年度1月
相模原市中学校給食

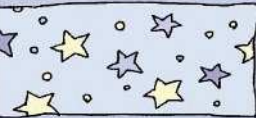


1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



▼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☆彡

▼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♪



1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！



上鶴間中 2年 近藤さん 提案



「食べたらいは10年前 お子様ランチ給食」

清新中 2年 三森さん 提案



「本格中華を味わおう！給食」

