

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



★栄養表記について

エ: エネルギー / た: たんぱく質 / 脂: 脂質 / 塩: 食塩相当量

※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。  
※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

アレルギー情報 ▶▶▶

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

★八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のことです。今年の八十八夜は5月1日(木)です。八十八夜は、季節の移り変わりを表す「雑節」の一つで、暮らしと密接に結びつき、八十八夜以降は霜が降りることが少なくなり、気候も安定してくるから農作業の目安とされてきました。八十八夜が過ぎる頃には新茶が広く出回り、まさに「新茶の季節」となり、平年の5月2日とうるう年の5月1日を「緑茶の日」とされ、5月21日は「国際お茶の日」とされています。給食では、5月9日にお茶の葉を使った白身魚のパン粉焼きを作ります。パン粉にお茶の葉を混ぜて白身魚にのせてオープンで焼いて作ります。飲むだけではなく、食べてみることでお茶に親しみを覚えてもらえたらと思います。



**セルフビビンバ**  
●ごはん ●牛乳  
●里芋と高野豆腐のり塩から揚げ  
●切り干し大根のナムル  
●チンゲンサイのスープ

エ: 849kcal た: 35.5g  
脂: 29.9g 塩: 2.7g



**ドライカレー**  
●ごはん ●牛乳  
●ジャーマンポテト  
●ゆで野菜サラダ  
●キャベツとベーコンのスープ

エ: 858kcal た: 32.3g  
脂: 31.6g 塩: 2.2g

5 こどもの日

6 みどりの日  
振替休日



**ミートボールとキャベツのクリーム煮**  
●ごはん ●牛乳  
●ブロッコリーとウィンナーのソテー  
●かぼちゃサラダ  
●ミネストローネ

エ: 892kcal た: 32g  
脂: 27.6g 塩: 2.2g



**鶏肉とたけのこのおかか煮**  
●ごはん ●牛乳  
●揚げしゅうまい  
●野菜のからししょうゆ和え  
●わかめと大根のみそ汁

エ: 815kcal た: 31.7g  
脂: 28.1g 塩: 2.7g



**白身魚のお茶の葉パン粉焼き**  
●バターライス ●牛乳  
●ラタトゥイユ  
●スパゲティサラダ  
●クラムチャウダー

エ: 887kcal た: 33.5g  
脂: 26.4g 塩: 3.1g



**ぶりと大豆の香味だれ**  
●麦ごはん ●牛乳  
●新人参のきんぴら  
●きゅうりと海藻の酢のもの  
●青菜と豆腐のすまし汁

エ: 828kcal た: 32.3g  
脂: 29.7g 塩: 2.2g



**チンジャオロースー**  
●ごはん ●牛乳  
●中華風豆腐あんかけ  
●ごぼうチップス  
●ほたてスープ

エ: 810kcal た: 36g  
脂: 25.9g 塩: 2.2g



**パンネのミートグラタン**  
●ソフトフランスパン ※第一中のみココア粉が入  
●牛乳 ●カラフルソテー  
●ピーンズサラダ  
●豆乳コーンスープ

エ: 806kcal た: 34.1g  
脂: 29.3g 塩: 3.7g



**チキポテごぼう**  
●ごはん ●牛乳  
●豚肉のこがし醤油炒め  
●わかめと野菜の煮びたし  
●玉ねぎと油揚げのみそ汁

エ: 873kcal た: 32.6g  
脂: 31.9g 塩: 2.4g



**あじのピリツとジャン**  
●ごはん ●牛乳  
●豚肉とピーマンの甘みそ炒め  
●ツナともやしのだしぱり和え  
●春雨スープ

エ: 802kcal た: 34.7g  
脂: 24.7g 塩: 2.7g



**カバリア・コン・トマト**  
～さばのトマトソース～  
●ターメリックライス ●牛乳  
●パエリアの具 ●スペイン風キャロットサラダ  
●ソバ・デ・アホ

エ: 865kcal た: 33.1g  
脂: 34.6g 塩: 3.1g



**チリコンカン**  
●ロールパン ●牛乳  
●マカロニサラダ  
●青のりポテト  
●コンソメジュリエント

エ: 858kcal た: 36.1g  
脂: 35.1g 塩: 3.2g



**ユーリンチー**  
●ごはん ●牛乳  
●チャブチェ  
●しらすと野菜の中華和え  
●ビーフンスープ

エ: 821kcal た: 31.4g  
脂: 29g 塩: 2.3g



**ポークカレーライス**  
●牛乳  
●コーンスローサラダ  
●フルーツ白玉

エ: 859kcal た: 29.9g  
脂: 24.3g 塩: 3.2g



**豚肉ととうずら卵の煮込み**  
●ごはん ●牛乳  
●さけのごまから揚げ  
●新じゃがのしりしり  
●わかめと玉ねぎのみそ汁

エ: 874kcal た: 39.9g  
脂: 33g 塩: 2.9g



**ハンバーグ和風ソース**  
●コーンライス ●牛乳  
●ガーリックポテト  
●海藻サラダ  
●キャベツとニョッキのスープ

エ: 809kcal た: 27.7g  
脂: 24.8g 塩: 3.0g



**親子煮**  
●ごはん ●牛乳  
●切り干し大根のソース炒め  
●白菜のおかか和え  
●なめこのみそ汁

エ: 821kcal た: 37.9g  
脂: 26.7g 塩: 2.8g



**白身魚のスパイシー唐揚げ**  
●黒パン ●牛乳  
●いんげんとソーセージのソテー  
●きゅうりとささみのサラダ  
●カントリースープ

エ: 800kcal た: 40g  
脂: 31.3g 塩: 2.8g



**さけのレモンしょうゆ焼き**  
●麦ごはん ●牛乳  
●まめまめみそがらめ  
●ゆかり和え  
●具だくさん汁

エ: 828kcal た: 36.1g  
脂: 28.9g 塩: 2.5g



**ハッシュドポークライス**  
●牛乳  
●青菜とエリンギのソテー  
●ファイバーマヨサラダ  
●パスタスープ

エ: 855kcal た: 29.8g  
脂: 25.1g 塩: 3g

## 中学校給食

## News

新学期が始まって1か月が経つ5月は、新しい環境になれてきた一方で、疲れもたまっていく頃かと思います。学校のある日はもちろん、お休みの日も早寝・早起きを心がけて睡眠と食事を意識してとり、疲れをためないようにしましょう。

いよいよ5月から第2期校（第一中・鶴嶺中・松林中・西浜中・松浪中・北陽中・赤羽根中）の給食が始まります。市の栄養士が栄養バランスはもちろんですが様々な調理方法、彩り、地産地消などを考えて献立を立てています。初めて食べる料理もあるかもしれませんが、ぜひ食べてみてもらえると嬉しいです。

給食が届くまで

## 下処理



野菜の下処理から丁寧に作業していきます。

## 調理



大きな釜で最大6,600食の調理をします！

## 盛り付け



ひとつひとつ丁寧に盛り付けていきます。

## 学校へ



配膳室にクラスごとにコンテナが並べられ、生徒の皆さんに給食が届きます♪

## 今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風アレンジして提供します！

今月は「スペイン料理」です。

## ● カバリャ・コン・トマテ

～さばのトマトソース～

スペイン語で「カバリャ」はさばという意味で、「トマテ」はトマトという意味です。カリッと揚げたさばにトマトソースをかけた料理です。

## ● パエリア

パエリアはスペインを代表する料理で、さまざまな具材と米を合わせて炊いたものです。給食では、炊き込むことができないので、パエリアの具として提供します。ターメリックライスと合わせて食べてみてください♪

## ● ソパ・デ・アホ

「ソパ」とはスープ、「アホ」とはにんにくのことです。スペインのカスティリーヤ地方で食べられているスープで、にんにくをたっぷり使っているのが特徴です。パンを入れて煮込むのが一般的ですが、給食ではパンを入れていないので、ぜひうちでパンを入れて作ってみてください。

## 今月のメニュー紹介

## 体を温めてくれるにんにくたっぷりのスープ『ソパ・デ・アホ』

## ★材料（4人分）

- オリーブ油 …… 大さじ2
- にんにく …… 2かけ分 (みじん) (10g)
- ベーコン …… 2枚 (1cm短冊) (20g)
- 玉ねぎ …… 40g (3mmスライス) (小1/2個)
- 人参 …… 30g (2mmいちょう) (中4cm程)
- キャベツ …… 30g (1cm短冊) (2枚程)
- 鶏卵 …… 2個
- パセリ …… 少々
- コンソメ …… 1個 (5g)
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 水 …… 4カップ
- フランスパン (1cm厚さ) 4枚

## ★作り方

- ① オリーブ油を鍋に入れて熱し、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ② ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら人参を炒めて水を加える。
- ④ キャベツを加えて煮る。
- ⑤ 調味料で味付けをしてパンを加えて煮る。
- ⑥ 溶き卵を少しづつ入れ卵がふんわりとなるよう加える。
- ⑦ パセリを入れたら完成。

※ぜひご家庭ではパンを入れて本場の味を試してみてください♪

## MOGU MOGU INTERVIEW 公開中!



茅ヶ崎市をホームタウンのひとつとするプロバスケットボールチーム“湘南ユナイテッドBC”の選手に、食についてインタビューしました。中学校給食を試食してもらいましたので、ぜひご覧ください。



## 湘南ユナイテッドBC試合情報

日時 4/18 (金) 19:00～

4/19 (土) 15:00～

場所 茅ヶ崎市総合体育館  
茅ヶ崎市民2階席無料

VS さいたまブロンコス