

★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

★ **八十八夜とは?**
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ブ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。



Tue

Wed

Thu

Fri



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

7



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

8



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

9



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

12



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

13



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

14



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

15



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

16



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

19



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

20



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ヌ

エ: 858kcal た: 36.1g
脂: 35.1g 塩: 3.2g

21



ユリーントー

- 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

22



ポークカレーライス

- 牛乳
- コールスローサラダ
- フルーツ白玉

エ: 859kcal た: 29.9g
脂: 24.3g 塩: 3.2g

23

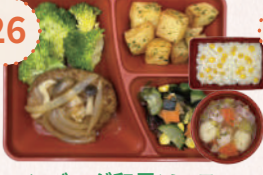


豚肉とうずら卵の煮込み

- 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

26



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

27



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

28



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

29



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

30



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