2026 12月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

保護者の皆様へ 年始の予約締め切りについて

年始の1月7日(木)・8日(金)・12日(火)の給食予約締め切りは、

12月17日(木) 13時までとなります。

年末年始の物資供給の都合の為、
通常よりも早く予約を締め切りますので、ご注意ください。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4
	鶏肉のハニーマスタード焼き バジルペンネ ●ロールパン ●牛乳 ●ベーコンポテト ●コールスローサラダ ●トマトスープ ※梅田中・北陽中のみ黒糖揚げパン エ:835kcal た:35.8g 脂:37.7g 塩:3.7g	あじのピリッとジャン いんげんのおかか和え ●ごはん ●牛乳 ●豚肉と野菜のこがし醤油炒め ●きゅうりとわかめの酢のもの ●かきたま汁 エ:790kcal た:33.9g 脂:27.6g 塩:2.3g	鶏肉とうずら卵の煮込み ●麦ごはん ●牛乳 ●人参しりしり ●ビーンズサラダ ●さつまいものみそ汁 エ:810kcal た:32.8g 脂:27g 塩:2.1g	豚肉の生姜焼き 炒めブロッコリー ●ごはん ●牛乳 ●じゃがいものそぼろ煮 ●磯和え ●いももち汁 エ:813kcal た:34.5g 脂:26.9g 塩:2.4g
	7	8	9	10	11
	おろしソースハンバーグ 枝豆とコーンのソテー ●ごはん ●牛乳 ●豚肉と野菜の香ばしみそ炒め ●大豆とさつまいものかりんとう ●五目汁 エ:825kcal た:34.8g 脂:25.3g 塩:2.2g	さわらの辛子じょうゆ揚げ 炒めキャベツ ●わかめごはん ●牛乳 ●カラフルきんぴら ●小松菜とちくわの煮びたし ●豚汁 エ:784kcal た:35g 脂:24.5g 塩:2.7g	チンジャオロースー ●麦ごはん ●牛乳 ●ちくわの磯辺揚げ ●ほうれん草のナムル ●トック入りわかめスープ エ:800kcal た:30.2g 脂:27.5g 塩:2g	ポークカレーライス ●牛乳 ●ブロッコリーとウィンナーのソテー ●フルーツヨーグルト エ:801kcal た:29.9g 脂:25.2g 塩:3g	プルコギ ●麦ごはん ●牛乳 ●揚げしゅうまい ●チョレギサラダ ●チンゲンサイのスープ エ:808kcal た:29.6g 脂:27.3g 塩:2.8g
	14	15	16	17	18
	さばのみそだれかけ 青菜の和えもの ●ごはん ●牛乳 ●和風チャプチェ ●白菜のさっぱり和え ●のっぺい汁 エ:812kcal た:30.7g 脂:29.8g 塩:2.4g	ポークビーンズ ●黒パン ●牛乳 ●いんげんとソーセージのソテー ●ファイバーマヨサラダ ●野菜畑のスープ ※円蔵中・萩園中のみ黒糖揚げパン エ:835kcal た:36.5g 脂:30.7g 塩:3.3g	八宝菜 ●麦ごはん ●牛乳 ●高野豆腐の照りマヨがらめ ●ツナともやしのピリ辛あえ ●中華スープ エ:829kcal た:34g 脂:29.7g 塩:2.1g	白身魚と大豆の香味だれ 野菜のソテー ●ごはん ●牛乳 ●肉じゃが ●切り干し大根のサラダ ●なめこのみそ汁 エ:800kcal た:34g 脂:23.3g 塩:2.6g	ショットブッラル (スウェーデン風ミートボール) ●バターライス ●牛乳 ●ピッティパンナ ●ピザサラダ ●ひよこ豆のスープ エ:825kcal た:29.9g 脂:28g 塩:2.9g
	21	22	23	24	25
	かつおと大豆のコチュジャンソース 青菜のおひたし ●ごはん ●牛乳 ●人参とさつま揚げのピリ辛炒め ●蒸し鶏ときゅうりの和えもの ●みぞれ汁 エ:803kcal た:37.7g 脂:26.3g 塩:2.5g	高野豆腐のオランダ煮 ●麦ごはん ●牛乳 ●えびとブロッコリーのうま塩炒め ●白菜のゆず香和え ●かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 エ:795kcal た:33.2g 脂:26.1g 塩:2.6g	タコライス ●ごはん ●牛乳 ●マヒマヒフライ ●ツナコーンサラダ ●カントリースープ エ:848kcal た:35.5g 脂:25.3g 塩:2.5g	フライドチキン ベーコンポテト ●コーンライス ●発酵乳(マスカット) ●もみの木サラダ ●ゼリーミックス ●星のマカロニスープ エ:820kcal た:28.5g 脂:24.4g 塩:2.3g	Merry Christmas 冬休み

★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。

お箸 スプーン

★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。

献立・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。

茅ヶ崎市教育委員会

中学校給食 News

寒さも本格化し、あっという間に今年最後の月を迎えました。テストや行事を終え、ほっと一息つく時期ですが、寒さで体調を崩しやすい季節でもあります。今月は、体を温める冬野菜や行事食を多く取り入れました。しっかり食べて寒さに負けない体を作り、元気に冬休みを迎えましょう。



オーガニックデイ

★12月8日は『有機農業の日』です。

自然の仕組みを大切にし、農薬や化学肥料を使わずに作物を育てる「有機農業」について考える日として制定されました。おいしい野菜を食べるだけでなく、自然の循環や環境を守ることの大切さを考えるきっかけの日でもあります。ふだん食べている食材がどう作られているか、地球の未来と合わせて考えてみましょう。

この日の給食では、国が定める有機JAS規格の認証は受けていませんが、農薬を使わずに育てられた茅ヶ崎産の野菜を使用する予定です。詳しい情報は毎日教室に配布しているランチタイムニュースやインスタグラムでお知らせしますので、楽しみにしていてください！

クリスマスにいつもと違った味付けのチキンはいかがですか♪

今月のメニュー紹介

『鶏肉のハニーマスタード焼き』

★材料（4人分）

- とりもも皮付き切り身（70g/枚）…… 4切れ

下味
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- レモン果汁 …… 小さじ1/2
- はちみつ …… 小さじ1
- 粒入りマスタード …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2

★作り方

① ボウルにとり肉と下味の調味料を加えて揉みこみ、30分ほど冷蔵庫に置いて休ませる。

② オーブンを200度で予熱する。

③ オーブンシートを敷いた鉄板に①を並べて、200度15分程度焼く。
※焼き時間は焼け具合を見て、調整してください。

④ きつね色に焼けたら完成。

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にアレンジして提供します！

今月は「スウェーデン料理」です。 ※今月は18日の提供となります。

●ショットブッラル



スウェーデンを代表する家庭料理で、日本でも知られている「北欧風ミートボール」です。ショットは「肉」、ブッラルは「団子状のものの複数形」を意味しています。日本における肉じゃがのように、各家庭それぞれの味や代々受け継がれたレシピがあります。

●ピッティパンナ

お肉やソーセージ、じゃがいも、玉ねぎなどを小さなサイコロ状に切って炒めた家庭料理として親しまれている料理です。スウェーデン語で「フライパンの中の小さなもの」という意味があり、余った食材をおいしく食べきるために生まれた料理で、現地では目玉焼きをのせて食べられていてボリュームのある料理です。



●ピザサラダ

スウェーデンでピザを頼むと、必ずと言っていいほど付いてくるのがピザサラダです。細切りにしたキャベツをお酢やオイル、塩、コショウで和えたシンプルでさっぱりとしたサラダです。こってりしたピザのお口直しにぴったりな現地で人気の定番メニューです。