

2025 12月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

★ 12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」です

「有機農業の日」は、2006年12月8日に「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を迎えたことを記念して2016年に制定されました。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を使わず、遺伝子組換え技術も利用しない環境に配慮した栽培方法で、土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守ることにつながります。こうした方法で栽培され、国が定める有機JAS規格への適合の認証を受けた農産物が、「有機〇〇」と表示することができます。この日の給食では、認証は受けていませんが、農薬を使わずに育てられた野菜を使用する予定です。詳しい情報は毎日配布しているランチタイムニュースやInstagramでお知らせしますので、ぜひ楽しみにしてください♪

Mon



ささみチーズフライ

- ごはん ●牛乳
- ピーマンの甘みそ炒め
- ビーンズサラダ
- 豚肉と白菜の具だくさん汁

エ: 809kcal た: 27.4g
脂: 28.5g 塩: 2.6g

Tue



さばのスタミナ焼き

- 麦ごはん ●牛乳
- 肉じゃが
- きゅうりとわかめの酢のもの
- 沢煮椀

エ: 842kcal た: 32.8g
脂: 31.6g 塩: 2.5g

Wed



ポークビーンズ

- ロールパン ●牛乳
- カラフルソテー
- パンブキンサラダ
- キャベツの豆乳スープ

エ: 821kcal た: 36.4g
脂: 37.7g 塩: 3.2g

Thu



厚揚げのキムチ炒め

- ごはん ●牛乳
- 揚げしゅうまい
- もやしのナムル
- ビーフンスープ

エ: 815kcal た: 26.4g
脂: 28g 塩: 2.2g

Fri



鶏肉の照り焼き

- いりこ菜めし ●牛乳
- まめまめみそがらめ
- ベーコンと野菜のカレー炒め
- いも煮汁

エ: 865kcal た: 37.4g
脂: 32.4g 塩: 2.5g



ふりと大豆の甘辛

- ごはん ●牛乳
- 豚肉とチンゲンサイの炒めもの
- かぶとじゃこの甘酢漬け
- さとのみそ汁

エ: 825kcal た: 36.2g
脂: 29.8g 塩: 2.6g



プルコギ

- 麦ごはん ●牛乳
- えびと豆腐のチリソース
- 蒸し鶏サラダ
- 中華風コーンスープ

エ: 815kcal た: 40.1g
脂: 26g 塩: 2.6g



マカロニグラタン

- 黒パン ※北陸中のみココア揚げパン ●牛乳
- ブロッコリーといかのガーリックソテー
- キャロットサラダ
- 白菜とベーコンのスープ

エ: 808kcal た: 36.9g
脂: 29.5g 塩: 3.8g



鶏肉とこんにゃくのみそ煮

- 麦ごはん ●牛乳
- かみかみチップス
- 青菜のごま和え
- すまし汁

エ: 801kcal た: 33.6g
脂: 26.1g 塩: 2.2g



酢豚

- ごはん ●牛乳
- 焼きビーフン
- きゅうりの中華和え
- 豆腐スープ

エ: 805kcal た: 28g
脂: 24.3g 塩: 2.6g



肉団子と野菜のオイスターソース炒め

- 雑穀米ごはん ●牛乳
- 大豆とさつまいものかりんとう
- もやしとニラのおひたし
- 春雨と卵のスープ

エ: 825kcal た: 30.9g
脂: 25.7g 塩: 2g



豚カツ

- ごはん ●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
- カレー

エ: 816kcal た: 26.1g
脂: 27.6g 塩: 2.5g



鶏肉と大根のべっこう煮

- 麦ごはん ●牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- ツナと青菜の和えもの
- えのきと豆腐のみそ汁

エ: 826kcal た: 34.2g
脂: 30.3g 塩: 2.8g



かじきの和風ドレッシング

- ごはん ●牛乳
- 人参とさつま揚げのピリ辛炒め
- キャベツのごま酢和え
- ちゃんこ汁

エ: 811kcal た: 35.1g
脂: 27g 塩: 1.8g



鶏肉のケバブ

- ひよこ豆ビラフ ●牛乳
- キョフテ(トルコ風ミニハンバーグ)
- チョパンサラタス
- ハブチュールバス(人参スープ)

エ: 831kcal た: 33.6g
脂: 31.2g 塩: 3g



焼き魚(さけ)

- ごはん ●牛乳
- かぼちゃのそぼろ煮
- ゆずドレサラダ
- 豚汁

エ: 787kcal た: 32.9g
脂: 26.4g 塩: 1.9g



豚肉と野菜の香ばしみそ炒め

- 麦ごはん ●牛乳
- 高野豆腐の照りマヨがらめ
- 白菜のおかか和え
- みぞれ汁

エ: 842kcal た: 34.2g
脂: 29.7g 塩: 2.2g



フライドチキン

- ロールパン ●発酵乳(アシドミルク)
- スパゲティミートソース
- フルーツミックス
- キラキラスープ

エ: 849kcal た: 35.2g
脂: 31g 塩: 2.8g



冬休み



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。



中学校給食

News

冬が旬の食べ物

白菜／大根／長ねぎ／ほうれん草／れんこん／春菊
ぶり／たら／ほたて／かに／みかん／いちごなど

冬に旬を迎える食べ物には、冬の時期に必要な栄養素が含まれていて、体を温める働きや、肌の健康を保ち、免疫力を高めて体を守る働きをしてくれます。旬の食べ物は、その季節に最もおいしく、栄養素がたくさん含まれています。旬の食べ物を取り入れて、心も体も元気になりましょう。

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「トルコ料理」です。

● ケバブ

肉・野菜・魚などをローストして調理するトルコを代表する料理です。主に肉を使ったケバブが有名で、給食では鶏肉を使って作ります。肉のうま味と香辛料の風味が調和し、焼き上げることで香ばしい香りも楽しめます。



● キョフテ

トルコ風の肉団子やハンバーグで、家庭料理として親しまれています。各土地特有の様々なキョフテがあり、ソースもトマトやヨーグルトを使ったものなど色々な味で楽しまれています。給食ではトマトソースをかけて作ります。



● ハブチュ Cholbas

にんじんをふんだんに使ったスープです。にんじんをペーストにして入れるので、きれいなオレンジ色の甘味のあるスープになります。にんじんの自然な甘味と香りを感じてみてください。



保護者の
皆様へ

年末年始のお知らせについて

年内給食最終日の**12月24日(水)**と**1月7日(水)～9日(金)**の予約の締め切りは

12月17日(水) 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。