

2025 4月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

給食は4月14日(月)からスタートします!

今年度の給食は、4月14日(月)から開始です。

新学期に伴うシステム更新作業を行うため、始業式から4月11日(金)までは給食の提供がありませんので、ご家庭からお弁当を持参いただくようお願いいたします。

4月14日(月)の給食の予約の締め切りは、4月7日(月)13時までですので、あらかじめご了承ください。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

7

8

9

10

11

給食提供なし

14



ドライカレー

- ごはん ●牛乳
- 新じゃがフライ
- ほうれん草とコーンのソテー
- コンソメジュリエヌ

工: 855kcal た: 31.8g
脂: 30.9g 塩: 2.3g

15



ホイコーロー

- ごはん ●牛乳
- 春巻き
- 三色ナムル
- トック入りわかめスープ

工: 849kcal た: 30.2g
脂: 32.1g 塩: 2.8g

16



ぶりと大豆のみそがらめ

- わかめごはん ●牛乳
- 大根のそぼろ煮
- 春キャベツの磯和え
- けんちん汁

工: 882kcal た: 34.9g
脂: 32g 塩: 2.5g

17



タンドリーチキン

- 黒パン ※中島中・萩園中のみココア揚げパン
- 牛乳 ●マカロニサラダ
- キャラメルポテト
- クラムチャウダー

工: 896kcal た: 34.7g
脂: 33.3g 塩: 3.5g

18



ルーローハン

- ごはん ●牛乳
- チャオミーフェン
- えびと小松菜のうま塩炒め
- 大根のコンソメスープ

工: 816kcal た: 37.5g
脂: 27g 塩: 3g

21



たちうおのカレー揚げ

- ごはん ●牛乳
- ひじきの炒り煮
- 切り干し大根のサラダ
- 豚汁

工: 839kcal た: 31g
脂: 35.6g 塩: 2.5g

22



ポークソテー新たまねぎのソース

- ごはん ●牛乳
- チリビーンズ
- 小松菜とベーコンのアーリオオーリオ
- 春キャベツのシチュー

工: 899kcal た: 39.5g
脂: 34.3g 塩: 2.7g

23



麻婆豆腐

- 玄米入りごはん ●牛乳
- ちくわの磯辺揚げ
- 華風和え
- 中華スープ

工: 887kcal た: 39.1g
脂: 28.4g 塩: 3g

24



カリカリさわらのトマトソースかけ

- ロールパン ●牛乳
- 春野菜のソテー
- マセドアンサラダ
- ABCスープ

工: 853kcal た: 37.9g
脂: 36g 塩: 3.4g

25



豚カツ

- ごはん ●牛乳
- いかと枝豆のソテー
- フルーツミックス
- カレールウ

工: 821kcal た: 29.6g
脂: 25.6g 塩: 2.4g

28



かつおと高野豆腐の甘辛

- ごはん ●発酵乳(ストロベリー)
- 豚肉と青菜のスタミナ炒め
- ひじきの和風サラダ
- いももち汁

工: 875kcal た: 39.8g
脂: 26.3g 塩: 2.3g

29

昭和の日

30



から揚げ

- 麦ごはん ●牛乳
- 塩肉じゃが
- わかめときゅうりのさっぱり和え
- かきたま汁

工: 840kcal た: 33.1g
脂: 30.1g 塩: 2.9g

この献立表は、5月から給食が始まる中学校(第一・鶴嶺・松林・西浜・松浪・北陽・赤羽根中学校)へ入学予定の6年生にも参考に配布をしています。

★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

工: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な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

暖かい日差しとともに春風が心地よい季節となりました。

生徒のみなさんご入学・ご進級おめでとうございます。

この1年間も、給食を通して心と体の成長をサポートできればと思っています。

5月からは第2期校（第一・鶴嶺・松林・西浜・松浪・北陽・赤羽根中学校）の給食も開始されます。生徒のみなさんにとってさらに毎日の給食が楽しみとなるように頑張っていきますので、よろしくお願いします！

★生活リズムを整えよう！

新しい生活が始まって慣れないことも多いかと思いますが、健康でいられるようにまずは生活のリズムを整えることを意識してみましょう。

規則正しい食事

食事は生活リズムを整える大きな柱となるので、1日3回の食事をきちんととりましょう。朝食を決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。お昼は給食で栄養補給し、午後の活力につなげましょう！



睡眠

夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。

勉強や部活などで忙しいとは思いますが、寝ている間にも成長ホルモンが分泌されているため、十分な睡眠がとれるように早寝早起きを心がけましょう。



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「台湾料理」です。

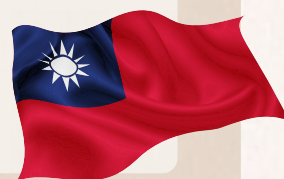
※4月は19日が休日のため、18日に提供します。

● 魯肉飯（ルーローハン）

豚バラ肉を醤油・砂糖などで甘辛く煮込み、ご飯にかけて食べる丼ものの料理です。見た目は角煮のようですが、八角などのスパイスを用いて作られることが多いそうです。台湾では屋台や食堂でよく見かける大衆料理で、肉屋で余ったくず肉や脂身などを煮込んだのが始まりとも言われています。トッピングには煮卵と青菜が定番とされています。

● 炒米粉（チャオミーフェン）

台湾で定番のビーフン炒めです。ビーフンとはお米で作られた麺のことで、台湾は温暖で雨量も多く、米栽培に適した気候なのでお米をよく食べる文化として知られています。干し椎茸、干しえび、豚肉、野菜などの色とりどりの具材を炒め合わせ、うまみが絡んだ炒めものです。



予約の締め切り
変更について

予約の締め切りは、**給食実施日の5日前（土日・祝日を除く）の13時まで**です。
締め切りを過ぎてしまうと注文はできませんので、あらかじめご注意ください！