

4月14日(火)の  
最終予約締め切りは、  
**4月7日(火)**  
**13時まで**  
となります。

[給食実施日の5日前  
(土日祝日除く)13時まで]

### ★給食は4月14日(火)からスタートします!

今年度の給食は、**4月14日(火)**から開始です。  
新年度に伴うシステム更新作業を行うため、始業式から  
4月13日(月)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。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

6

7

8

9

10

給食提供なし

13

14

15

16

17



**デミグラスソースハンバーグ**  
④ いんげんのソテー  
●ごはん ●牛乳  
●ベーコンポテト  
●コールスローサラダ  
●コンソメジュリエント

エ: 803kcal た: 25.6g  
脂: 30g 塩: 2.9g



**ぶりと高野豆腐のみそがらめ**  
④ 茹でブロッコリー  
●麦ごはん ●牛乳  
●和風チャプチェ  
●きゅうりとわかめの酢のもの  
●青菜と豆腐のすまし汁

エ: 834kcal た: 33.8g  
脂: 30.3g 塩: 2.1g



**チンジャオロースー**  
●ごはん ●牛乳  
●揚げしゅうまい  
●もやしのナムル  
●中華スープ

エ: 830kcal た: 32.6g  
脂: 27.2g 塩: 2.2g



**フィッシュアンドチップス**  
●ターメリックライス ●牛乳  
●スパゲッティサラダ  
●りんごのシロップ漬け  
●スコッチプロス

エ: 846kcal た: 26.2g  
脂: 20.8g 塩: 2.2g



20

21

22

23

24



**さばのみそだれかけ**  
④ 青菜の和えもの  
●ごはん ●牛乳  
●肉じゃが  
●海藻サラダ  
●けんちん汁

エ: 821kcal た: 31.5g  
脂: 29.9g 塩: 2.8g



**鶏肉の若草焼き**  
④ 茹でブロッコリー  
●黒パン ※中島中・鶴が台中のみココア揚げパン  
●牛乳 ●ミートソースペンネ  
●カラフル野菜のビタミンマリネ  
●カントリースープ

エ: 834kcal た: 38.1g  
脂: 31.5g 塩: 3.4g



**厚揚げのこちゅジャン炒め**  
●麦ごはん ●牛乳  
●大豆とじゃこの甘辛  
●野菜のゆず香和え  
●チンゲンサイのスープ

エ: 832kcal た: 38.5g  
脂: 30.3g 塩: 2.9g



**キーマカレー**  
●ごはん ●牛乳  
●鶏肉とブロッコリーのうま塩炒め  
●湘南ゴールドゼリー  
●豆乳コーンスープ

エ: 829kcal た: 36.1g  
脂: 27.8g 塩: 2.1g



**親子煮**  
●麦ごはん ●牛乳  
●ちくわの磯辺揚げ  
●春雨サラダ  
●えのきと豆腐のみそ汁

エ: 832kcal た: 36.5g  
脂: 28.2g 塩: 3g

27

28

29

30



**ミートボールと野菜のクリーム煮**  
●バターライス ●牛乳  
●春キャベツとベーコンのソテー  
●キャロット・ラペ  
●かぶのスープ

エ: 839kcal た: 33.1g  
脂: 28.5g 塩: 2.6g



**セルフピビンバ**  
●麦ごはん ●牛乳  
●中華風豆腐あんかけ  
●白菜とツナの和えもの  
●たまごスープ

エ: 820kcal た: 37.3g  
脂: 28.7g 塩: 2.5g



**昭和の日**



**あじのカレー揚げ**  
④ 炒めキャベツ  
●ごはん ●牛乳  
●人参とさつま揚げのピリ辛炒め  
●ファイバーマヨサラダ  
●豚汁

エ: 796kcal た: 32.5g  
脂: 22.3g 塩: 2.1g

### ★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

うらかな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。生徒のみなさんご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい仲間との生活に緊張している人も多いのではないのでしょうか。

給食は、皆さんの成長期を支える大切な食事であるとともに、仲間と一緒に味わうことができる食事でもあります。給食が楽しい時間となるように、今年度も安全・安心を第一に、旬の食材や地場産食材を取り入れ、心も体も元気になる給食を届けていきたいと思います。

## 安全・安心な給食をつくるために

- ★ 安全・安心な食材を使用するために物資選定を行っています。  
原材料や産地などを確認して、味見するなどして物資を選定しています。



- ★ 調理場での衛生管理を徹底しています。  
調理場に入る前の手洗いやローラーがけをしっかりと行っています。  
また、食材の検品や洗浄、出来上がり食品の温度管理を徹底しています。



- ★ 細心の注意を払い盛り付けを行っています。  
盛り付け前に再度ローラーがけを行い作業に入っています。  
金属探知機で異物の混入がないかを確認しています。



## ホームページ

中学校給食の詳しい献立情報は茅ヶ崎市のHPに掲載しています♪



## インスタグラム

学校給食公式インスタグラム「mogumogu\_chigasaki」にて、毎日の給食を掲載しています♪



## 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にアレンジして提供します！  
今月は「イギリス料理」です。 ※今月は17日の提供となります。

## ● フィッシュアンドチップス



イギリスを代表する伝統料理です。タラやカレイなどの白身魚のフライにフライドポテト(チップス)を付け合わせていることから、この名前が付けられています。イギリスの首都ロンドンの街を歩いているとフィッシュアンドチップスの専門店が多く並んでいて、国民食として愛されている料理です。伝統的なフィッシュアンドチップスの食文化を守っていくために、品質を競う様々なコンクールが開催されています。給食では、身の柔らかい白身魚のしいらを使ったフライにケチャップをかけて提供します。

## ● スコッチブロス

イギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、お肉や野菜、押し麦をコトコト煮込み、具材のうま味が溶け込んだ栄養たっぷりの具だくさんのスープです。寒い気候のスコットランドでは、体を温め、栄養を摂るために昔から親しまれてきました。本場ではラム肉や羊肉が使われますが、鶏肉や豚肉も使われ地方や家庭によって様々なスコッチブロスがあります。給食では鶏肉を使って野菜や麦と一緒に煮込んで作ります。



【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日前の13時まで**です。(土日・祝日を除く)

締め切りを過ぎてしまうと予約、及びキャンセルはできませんので、あらかじめご注意ください！