



9 月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主 な 材 料					
			主に体を作るものとなる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える	
2 (水)	ごはん あじの竜田揚げ ポイルキャベツ こぶひら かぼちゃの含め煮 豚汁	864 34.4 21 3.3	あじ 豚肉	こんぶ	米 小麦粉 しらたき 砂糖	でん粉 油 ごま	しょうが かぼちゃ ながねぎ	キャベツ にんじん だいこん
3 (木)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め コロッケ ピリ辛こんにゃく きのこと汁	834 31 24 2.5	豚肉 豆腐	油揚げ	米 油 こんにゃく コロッケ	麦 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが しめじ しいたけ	キャベツ にんにく えのきたけ ながねぎ
4 (金)	ごはん 照り焼き(いか・しらいとだら) 白菜のゆかり和え 揚げシューマイ 人参とえのきのきんぴら煮 果物(パイン缶)	865 34.5 23.1 2.6	いか シューマイ	しらいとだら	米 油	砂糖 ごま	しょうが ゆかり えのきたけ	はくさい にんじん パインアップル
7 (月)	ごはん 肉団子のケチャップ和え 千草焼き 青梗菜のソテー 中華スープ	884 31.1 27.3 3.2	ミートボール ベーコン	卵	米 砂糖 はるさめ	油 でん粉 ごま油	にんじん しいたけ ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ほうれんそう キャベツ
8 (火)	ごはん さばの塩焼き ひじきの含め煮 ゴーヤチャンプル いももち 沢煮椀	896 34.8 30.5 3	さば 油揚げ 豚肉	ひじき ベーコン 卵	米 油 ごま油 でん粉	こんにゃく 砂糖 いももち	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	にがうり にんにく たけのこ ながねぎ
9 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー コーン入り揚げ 大根の味噌汁	863 32.2 24.2 3.3	豚肉 さつま揚げ	ベーコン 油揚げ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ
10 (木)	ごはん まぐろの鍋照り ブロッコリーの塩ゆで 揚げギョーザ 青菜と白菜の炒め煮 豆腐のスープ	890 38.3 26.8 2.5	まぐろ 油揚げ 豆腐	ギョーザ 豚肉	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 しらたき	しょうが こまつな ながねぎ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう
11 (金)	麦ごはん カツカレー たたききゅうり デザート(ワインゼリー)	983 33.8 25.4 2.9	豚肉 大豆	ヒレカツ スキムミルク	米 じゃがいも ごま油 ゼリー	麦 油 砂糖	にんじん グリーンピース りんご	たまねぎ きゅうり にんにく
15 (火)	ごはん デミハンバーグ สปาゲッティソテー 野菜チップス 大根サラダ 冷製コーンスープ	974 32.7 30.8 2.3	ハンバーグ ツナ	ベーコン 牛乳	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	油 スパゲッティ でん粉	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん	マッシュルーム ピーマン にんじん とうもろこし
16 (水)	ごはん さわらの西京焼き ポイル白菜 春雨入り野菜炒め 里芋のごま和え 清汁	793 31 19.5 2.5	さわら 豆腐	ベーコン	米 でん粉 油 ごま	砂糖 はるさめ さといも	はくさい にんじん しめじ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう
17 (木)	麦ごはん プルコギ ナムル 春巻き デザート(ヨーグルト)	890 32.9 26.7 1.7	豚肉 春巻き	ヨーグルト	米 ごま油 ごま 油	麦 砂糖 でん粉	にんにく にんじん えのきたけ もやし	ながねぎ たまねぎ にら ほうれんそう
23 (水)	ごはん ポークビーンズ 青菜のソテー チキンナゲット コンソメスープ 小魚	892 35.3 27.8 2.9	大豆 チキンナゲット 小魚	豚肉 ベーコン	米 油 でん粉	じゃがいも 砂糖	にんじん こまつな たけのこ とうもろこし	たまねぎ キャベツ しいたけ
24 (木)	ごはん さばの照り煮 ポイル野菜 切り干し大根の含め煮 マーボーなす かきたま汁	814 32.4 22.6 2.5	さばの照り煮 豚肉	油揚げ 卵	米 砂糖 でん粉	しらたき 油	ほうれんそう だいこん なす しょうが ながねぎ しいたけ	たまねぎ とうがん しいたけ
25 (金)	ごはん 親子煮 大学芋 ウィンナーソテー 冬瓜とベーコンのスープ	992 32.5 33.1 3.1	鶏肉 ウィンナーソーセージ ベーコン	うずら卵	米 ふ 砂糖 ごま	しらたき 油 さつまいも	にんじん ほうれんそう ながねぎ とうもろこし	たまねぎ とうがん しいたけ
28 (月)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め こんにゃくの佃煮 味噌汁	857 28.7 23.7 2.4	いか ちりめんじゃこ わかめ	えび 豆腐	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	さつまいも 油 でん粉 ごま油	たまねぎ こまつな	にんじん
29 (火)	麦ごはん さんまの蒲焼き ポイル白菜 大豆の中華煮 人参しりしり 青梗菜のスープ	917 32.5 32.9 2.9	さんま 豚肉 ベーコン	大豆 ツナ うずら卵	米 でん粉 油 ごま油	麦 小麦粉 砂糖	しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	はくさい たけのこ にんじん
30 (水)	ごはん 南瓜グラタン キャベツのソテー いかフリッター ブロッコリーの塩ゆで プルーン	852 28.9 23.9 1.6	鶏肉 スキムミルク いかフリッター	ベーコン チーズ	米 小麦粉 油	マカロニ バター パン粉	かぼちゃ マッシュルーム ブロッコリー プルーン	たまねぎ キャベツ ブルーン とうもろこし

「ひみこのは
がいーぜ」!

ひ 肥満の予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音はつきり
の 脳の発達
は 歯の病気を防ぐ
が がんの予防
い 胃腸の働きを促進
ぜ 全力投球

み 味覚の発達

よくかむことで、食べ物の「細胞膜」を破り、その食べ物がもつ本来の「味」を感じることができます。また、よくかむということは、味覚を感じる「舌」に食べ物がよく当たり、より味わうことができます。特にごはんやパンは、よくかんだ方がおいしくなります。

弥生時代の食事はかむ回数が現代の食事の約6倍だったといわれており、かむことの大切さを表すため邪馬台国の女王卑弥呼にちなんで「ひみこのはがいーぜ」という標語が生まれました。