

7月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

	91099								
日付	こんだてめい	エネルキ [*] ー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		主な材料					
		食塩相当量(g)	主に体を作	=るもとになる	主にエネルキー	-のもとになる	主に体の語	調子を整える	
1 (金)	ごはん 大豆の中華煮 揚げかぼちゃ 小松菜の煮びたし デザート(ヨーグルト)	34 22.3 1.6	大豆 油揚げ	豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油	でん粉	にんじん たけのこ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ こまつな	
4 (月)	麦ごはん マーボーなす 竹輪の磯辺揚げ 冬瓜のだし煮 青梗菜のスープ	31.7	豚肉 味噌 青のり	大豆 ちくわ うずら卵	米 砂糖 油 ごま油	でん粉 小麦粉	なす ピーマン しょうが ながねぎ にんじん	にんにく とうがん たまねぎ	
5 (火)	ごはん 白身魚フライ ラタトゥイユ じゃがいものチーズ焼き 枝豆 コンソメスープ	31.4 24.5 2.5		チーズ	米 じゃがいも		キャベツ たし	たまねぎ ズッキーニ マン えだまめ ナのこ しいたけ	
6 (水)	麦ごはん 夏野菜カレー あじフリッター たたききゅうり		豚肉 スキムミルク	大豆 あじフリッター	米 じゃがいも ごま油 小麦粉	油砂糖	かぼちゃ にんじん トマト きゅうり	なす たまねぎ にんにく	

※学校行事や材料などの関係で、献立が変わることがあります。アレルギー食品(27品目)については、献立食品調査票をご覧ください。

※この献立表の栄養素量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。

献立食品調査表

献立の中で「ごはん」と「麦ごはん」については省略しています。

全てのおかずを同一の調理場で調理しています。コンタミネーション(材料とは異なったものが微量混入すること)の可能性があることを御了承ください。 揚げ油については何回か使い回しているため、他の食材の成分が流出している場合がありますので御了承ください。

調味料(しょうゆ、みそ、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示をしておりません 小 そ 卵 乳 落 え か あ い い オ |さ|さ|大|鶏|豚 麦ぱ 花びにわかく 肉 る け ば 豆 肉 肉 ŧ つ ま ん レ 曜 Н 生 び b 24 た い チ 献立名 · 料理名 付 日 ŧ * * ①大豆の中華煮 ②揚げかぼちゃ 1 金 料理名について ③小松菜の煮びたし * いる番号は、 デザート(ヨーグルト) ランチボックスに 入る位置です。 ①マーボーなす ②竹輪の磯辺揚げ 月 2 ③冬瓜のだし煮 1 * 青梗菜のスープ ①白身魚フライ ①ラタトゥイユ 火 5 ②じゃがいものチーズ焼き * ③枝豆 コンソメス一プ * ①夏野菜カレー 6 水 ②あじフリッター ③たたききゅうり

地産地消 ~かながわの食べ物~

自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。給食で使っている新鮮でおいしい神奈川県の地場産物を紹介します。神奈川県は野菜や果実、牛乳のような生鮮食品の生産が盛んです。



【牛乳】

伊勢原市は神奈川県の中でも酪農が盛んな地域です。乳牛1頭から1日に給食の牛乳 (約200ml)が約130本とれます。牛乳は骨や歯のもとになるカルシウムを多く含んでいます。

【野菜】

給食に使う野菜の中では、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、大根、じゃがいも、なす、長ねぎ、里芋などの品目で神奈川産を使うことがあります。特にキャベツと大根は全国的に見ても生産量が多くなっています。

