



# 2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のとなる		主に体の調子を整える	
1 (水)	ごはん チキン南蛮(タルタルソース) 青梗菜のソテー かぼちゃのオープン焼き ひじきのソテー 果物(みかん)	787 32.2 19.3 2.3	鶏肉 ひじき	卵 ベーコン	米 小麦粉 砂糖 タルタルソース	でん粉 油 オリーブ油	チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ みかん	キャベツ にんじん とうもろこし
2 (木)	ごはん 天ぷら 小松菜のじゃこ炒め 白滝のたらこ和え のっぺい汁	836 26.7 24.9 2.4	木の葉揚げ ちりめんじゃこ 油揚げ	えび たらこ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 しらたき	さつまいも 油 でん粉 さといも	たまねぎ こまつな ごぼう ながねぎ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう
3 (金)	ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 野菜炒め 甘辛大豆 味噌汁	790 28.7 23.7 2.9	いわし ちりめんじゃこ 油揚げ	大豆 わかめ みそ	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	はくさい にんじん にら
6 (月)	ごはん 焼きのり 豚肉と生揚げの味噌炒め ふろふき大根 煮たまご	799 37.7 25.3 2	豚肉 みそ うずら卵 のり	生揚げ まぐろ かつお節	米 砂糖	油 でん粉	しょうが にんじん ながねぎ キャベツ	えだまめ だいこん たけのこ しいたけ にんにく
7 (火)	ごはん 鶏肉の梅じょうゆ焼き สปาゲッティソテー 中華風野菜炒め 切干大根のふくめ煮 ワンタンスープ	798 33.7 23.5 2.9	鶏肉 ハム 肉入りワンタン	ベーコン 油揚げ	米 油 しらたき でん粉	สปาゲッティ ごま油 砂糖	うめ たまねぎ にんじん だいこん	にんにく ながねぎ こまつな もやし ほうれん草 しいたけ
8 (水)	食パン いちごジャム 鮭のバター焼き 粉ふき芋 小松菜とコーンのソテー オムレツ かぶのクリームスープ	754 42 27.5 3.3	鮭 スキムミルク 鶏肉 ウインナーソーセージ	卵 チーズ	パン バター 油	いちごジャム じゃがいも 小麦粉	こまつな にんじん かぶ	とうもろこし たまねぎ
9 (木)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) スイートポテト 果物(りんご)	837 31.9 20.1 1.9	豚肉 生クリーム	大豆 牛乳	米 小麦粉 砂糖 和風ドレッシング	麦 さつまいも バター	にんじん セロリ にんにく キャベツ	たまねぎ グリーンピース りんご とうもろこし
10 (金)	ごはん さわらの麴焼き ボイル野菜 春雨入り野菜ソテー 肉団子の照り煮 どさんこ汁	815 31.9 27.5 2.7	さわら ミートボール わかめ	ベーコン 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 じゃがいも	はるさめ でん粉 砂糖 バター	こまつな にんじん しょうが とうもろこし	キャベツ たまねぎ ながねぎ
13 (月)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーの中和和え 野菜スープ	889 29.1 26.1 2.5	ハンバーグ 鶏肉	ベーコン	米 砂糖 じゃがいも ごま	油 バター ごま油	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	マッシュルーム ブロッコリー セロリ
14 (火)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 揚げウインナー デザート(チョコプリン)	849 29.1 22.4 1.9	豚肉 ウインナーソーセージ	ベーコン	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油 チョコプリン	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう
15 (水)	ごはん 中華丼の具 揚げぎょうざ もやしのお浸し 豆腐のスープ	781 35.1 24.8 2.4	豚肉 えび かつお節	いか ぎょうざ 豆腐	米 砂糖 ごま油	油 でん粉	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ もやし しいたけ ながねぎ
16 (木)	ごはん かれいのピリ辛ソース 白菜の華風漬け えのきと人参のきんぴら煮 キャベツと肉団子のスープ	761 31.3 20.6 2.9	アブラカレイ	ミートボール	米 砂糖 ごま油 はるさめ	油 でん粉 ごま	にんにく ながねぎ にんじん しいたけ	しょうが はくさい えのきたけ キャベツ
17 (金)	麦ごはん 納豆 すき焼き風煮 三色野菜ソテー コーンと枝豆入りさつま揚げ	798 35.2 25.3 2.2	納豆 豆腐 コーンと枝豆入りさつまあげ	豚肉 ベーコン	米 しらたき 砂糖	麦 油	にんじん しいたけ ながねぎ たまねぎ	だいこん はくさい ほうれんそう
20 (月)	ごはん プルコギ 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかか和え 大根とわかめのスープ	786 32.5 23.8 2.5	豚肉 青のり わかめ	ちくわ かつお節	米 砂糖 でん粉 油	ごま油 ごま 小麦粉	にんにく にんじん えのきたけ キャベツ	ながねぎ たまねぎ にら だいこん
27 (月)	ごはん 白身魚フライ ボイルキャベツ(ソース) 大豆のトマト煮 キャラメルポテト コンソメスープ	829 31 23.8 2.2	ホキフライ 豚肉	大豆 鶏肉	米 砂糖 バター	油 さつまいも アーモンド	キャベツ たまねぎ しいたけ	にんじん たけのこ トマト
28 (火)	ごはん チキンチキンごぼう 青のりポテト キャベツとコーンのソテー かきたま汁	832 30.5 23.8 2.4	鶏肉 卵	青のり	米 でん粉 砂糖	小麦粉 油 じゃがいも	ごぼう とうもろこし たまねぎ	キャベツ にんじん しいたけ

※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、裏面の献立食品調査表をご覧ください。  
※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。

**地産地消**  
～かながわのたべもの～

「ひじき」  
神奈川県ではおもに三浦半島で冬から春にかけて収穫されます。三浦産のひじきはやわらかく、味も良いことが特徴です。乾燥させることで一年中食べることができます。

