



3 月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	献立名	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					
			主に体を作るものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える	
1 (金)	五目ずし さわらの西京焼き おひたし 春巻き あん団子	857 32.3 27.6 2.6	油揚げ みそ 春巻き	さわら かつお節 小豆	米 ごま油	砂糖 でん粉 団子	しいたけ かんぴょう ほうれんそう	にんじん キャベツ
4 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ 春雨ソテー 卵のスープ	808 36.7 25.8 2.7	豆腐 みそ ベーコン	豚肉 ぎょうざ 卵	米油 でん粉	麦 砂糖 はるさめ	しょうが にんじん しいたけ	にんにく にら たまねぎ ほうれんそう
5 (火)	ごはん メンチカツ ブロッコリーの塩ゆで スパゲッティナポリタン 青梗菜のソテー ポトフ	811 29.6 22.5 2.5	メンチカツ ベーコン	豚肉	米 スパゲッティ	油 じゃがいも	ブロッコリー にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ ピーマン チンゲンサイ とうもろこし トマト
6 (水)	ごはん のりふりかけ 白身魚の中華風煮 切干大根とツナのきんぴら煮 青のりポテト 白菜と肉団子のスープ	795 31.9 16.7 3.1	メルルーサ 青のり のりふりかけ	まぐろ ミートボール	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	でん粉 油 ごま はるさめ	しょうが たまねぎ グリーンピース はくさい	にんじん だいこん さやいんげん
7 (木)	ごはん 大豆と鶏肉のトマト煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) ひじきのソテー 果物(清見オレンジ)	772 31.7 21.4 1.5	大豆 ひじき	鶏肉 ベーコン	米油 和風ドレッシング	じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	にんじん トマト とうもろこし 清見オレンジ
8 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 竹輪のカレー揚げ 大根の味噌汁	809 33.4 24.9 2.8	豚肉 わかめ	ちくわ みそ	米 砂糖 でん粉 砂糖	麦 油 小麦粉	たまねぎ にんにく だいこん ながねぎ	しょうが キャベツ にんじん
11 (月)	麦ごはん ハヤシライス かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー デザート(ワインゼリー)	892 27.2 26 2.7	豚肉 ベーコン	スキムミルク	米 じゃがいも ワインゼリー かぼちゃコロッケ	麦 油 小麦粉	にんじん グリーンピース にんにく	たまねぎ りんご こまつな

※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。

食育料理コンテスト ~入賞作品紹介~

伊勢原市では市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを開催しました。今年度の中学生の入賞作品のひとつをご紹介します。
中学生の部のテーマは「栄養バランスを考えたお弁当」です。



「祖父と孫のおそろい弁当！」

- ◇軟飯
- ◇八宝菜
- ◇なすとおくらの揚げびたし
- ◇切り干し大根とじゃこの甘酢和え
- ◇マカロニマッシュポテト
- ◇梨のコンポート



☆受賞者コメント☆
嚙む力が弱まっている祖父の分は、ハサミで刻んだり水気を多くする、とろみをつけるなどの工夫をしました。

・旬の食材。
・ハサミで切ると、彩りが可愛い。
・揚げがあって、食べやすい。

令和5年度 伊勢原市食育料理コンテストレシピ集ができました。
伊勢原市ホームページの食育のページに掲載され、レシピ集としてダウンロードもできます。
ぜひ、ご活用ください。

