

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、ごま油及びだしのもとなど)に使われている材料については表示をしております。

伊勢原市教育委員会

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ		
3月		五目ずし																	*									*			
		①さばの塩焼き																	*												
		①おひたし																													
		②春巻き	*																	*		*									
		③あん団子																													
4火		①マーボー豆腐																	*		*										
		②ナムル																												*	
		③かぼちゃの韓国風揚げ	*																												
		卵スープ			*																										
5水		①豚肉の生姜焼き																			*										
		①ボイルキャベツ																													
		②ひじきのふくめ煮																													
		③竹輪のカレー揚げ	*																												
		なめこ汁																		*											
6木		①メンチカツ	*																*		*										
		①ブロッコリーの塩ゆで																													
		②スパゲッティナポリタン	*																												
		③青梗菜のソテー																													
		ポトフ																					*								
7金		①ホイコーロー(回鍋肉)																			*										
		②揚げぎょうざ	*		*	*													*	*	*										
		③もやしのソテー																													
		デザート(いちごヨーグルト)					*																								
10月		①白身魚の香味揚げ	*																												
		①白菜のおひたし																													
		②千草焼き			*																										
		③五目きんぴら																				*								*	
		すまし汁																		*											
11火		①ハヤシライス	*			*													*		*				*						
		②かぼちゃコロッケ	*				*													*											
		③温野菜サラダ(和風ドレッシング)																			*	*				*					
		デザート(カスタードたい焼き)	*		*	*														*											

料理名について
いる番号は
ランチボックスに
入る位置です。

① ②
③

食材紹介<ひじき>

ひじきは、血液をつくる鉄分や骨や歯をつくるカルシウム、体の中をきれいにする食物繊維が多く含まれています。

神奈川県内の三浦半島で収穫されたひじきは、黒潮の影響で暖かく、栄養分が豊富な相模湾で育つため、味が良いのが特徴です。

