



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	
3(月)	五目ずし さばの塩焼き おひたし 春巻き あん団子	877 32.1 31.7 2.2	油揚げ かつお節 小豆	さば 春巻き	米 ごま 団子	砂糖 油	しいたけ かんぴょう ほうれんそう	にんじん キャベツ
4(火)	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル かぼちゃの韓国風揚げ 卵スープ	789 33.2 22.1 2.7	豆腐 みそ	豚肉 卵	米 油 でん粉 ごま油	麦 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが ながねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ	にんにく にら もやし ほうれんそう
5(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ ひじきのふくめ煮 竹輪のカレー揚げ なめこ汁	879 37.1 26.5 3.4	豚肉 さつまあげ 豆腐	ひじき ちくわ みそ	米 油 こんにゃく	砂糖 でん粉 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ	しょうが キャベツ なめこ
6(木)	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	804 28.4 21 2.5	メンチカツ ウインナーソーセージ	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 ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし	たまねぎ トマト チンゲンサイ
7(金)	ごはん ホイコーロー(回鍋肉) 揚げぎょうざ もやしのソテー デザート(いちごヨーグルト)	839 32.8 26.6 2	豚肉 ぎょうざ	みそ ヨーグルト	米 砂糖	油	にんじん たまねぎ しょうが	キャベツ にんにく もやし
10(月)	ごはん 白身魚の香味揚げ 白菜のおひたし 千草焼き 五目きんぴら すまし汁	780 35.3 19.4 3	ホキ かつお節 豚肉	青のり 卵 豆腐	米 油 こんにゃく	でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	ながねぎ はくさい たまねぎ ごぼう	しょうが にんじん ほうれんそう れんこん
11(火)	麦ごはん ハヤシライス かぼちゃコロッケ 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)	892 26 26 2.6	豚肉	スキムミルク	米 じゃがいも かぼちゃコロッケ 和風ドレッシング	麦 油 小麦粉	にんじん グリーンピース りんご	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし

※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。

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。

「彩りが良く気分がハッピーになるお弁

- ◇しゃけとえだ豆ごはん
- ◇オクラとにんじんの肉巻き
- ◇ピーマンとパプリカのきんぴら
- ◇だしまきたまご
- ◇ちくわときゅうり

☆受賞者コメント☆

お弁当のつめ方によって、おいしそうに見える見え方を検証しました。
たくさんの色を使うお弁当にしました。



令和6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ており、レシピ集としてダウンロードもできますのでご活用ください。

