

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とになる		主に体の調子を整える	
1 (水)	わかめごはん 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)	870 34.1 21.4 2.7	わかめ 豚肉 ヨーグルト	大豆 油揚げ	米 砂糖 ごま油	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
2 (木)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ こんにやくと油揚げの煮物 ゴーヤの佃煮 味噌汁	893 35.3 25.8 3.0	豚肉 わかめ	油揚げ みそ	米 砂糖 でん粉 ごま	麦 油 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんにく にがうり	しょうが キャベツ にんじん
3 (金)	ごはん めかじきの塩焼き いんげんのバター炒め トマトとベーコンのスパゲッティ キャベツのマリネ ヴィシソワーズ	820 30.9 21.1 1.8	めかじき 牛乳	ベーコン	米 スパゲッティ 砂糖	バター 油 じゃがいも	さやいんげん ピーマン キャベツ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
6 (月)	麦ごはん マーボーなす 揚げギョーザ 冬瓜のだし煮 中華スープ	794 30.8 20 3.0	豚肉 みそ	大豆 ギョーザ	米 砂糖 油	麦 でん粉 はるさめ	なす しょうが ながねぎ とうがん ほうれんそう たまねぎ	ピーマン にんにく しいたけ ほうれんそう にんじん
7 (火)	ごはん 白身魚フライ ラトウイユ ジャガイモのチーズ焼き 枝豆 デザート(ピーチゼリー)	848 28.3 24.3 2.1	白身魚フライ	チーズ	米 じゃがいも	油 ゼリー	にんにく にんじん トマト えだまめ	たまねぎ ズッキーニ ピーマン
8 (水)	麦ごはん 夏野菜カレー カットコーン たたききゅうり	779 24.6 17.6 2.2	豚肉 スキムミルク	大豆	米 じゃがいも ごま油	麦 油 砂糖	かぼちゃ にんじん トマト とうもろこし	なす たまねぎ にんにく きゅうり

※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。

## 給食のあれこれ紹介「加熱機器編」

伊勢原市の中学校給食の特徴は「再加熱」をするところです。給食のおかずは、衛生上の理由から調理場で一度冷ましますが、学校の配膳室で再加熱し、温かい状態で提供します。

現在、中沢中学校には再加熱のための専用の加熱機器を4台設置しています。加熱機器はマイクロ波弁当再加熱機といい、電子レンジと同じ原理で中の食材のみあたためます。



マイクロ波弁当再加熱機  
2台重ねて置いてあります。  
これと同じものがもう一つ設置してあります。

再加熱の手順は、まずランチボックスを専用のトレーに入れて、加熱機器に入れ、再加熱を開始します。

約5分で再加熱が終わりますので、配膳員さんが素早く取り出し、冷めないように保温コンテナに移し替えて各クラスの棚に置きます。

加熱機器1台にランチボックスが6個入りますので、4台使って一度に24個のおかずを再加熱することができます。

あたため専用トレー  
おかず用ランチボックスが  
ぴったり入る溝があります。  
ランチボックスを入れたら、  
ふたをして加熱機器に入れ  
ます。



給食の時間までにおかずをあたため、各クラスの注文数を確認しながら副食(おかず)用ランチボックスをコンテナに詰め、ごはんや汁物も含めたコンテナを各クラスの棚に設置します。

なるべくおいしい状態で食べてもらうため、再加熱終了から給食開始の時間が短くなるよう、時間にも気を配っています。

また、教室に届けるランチボックスやコンテナの数に間違いがあると生徒のみなさんに迷惑がかかってしまうので、よく確認するようにしています。

