

献立食品調査表

伊勢原市教育委員会

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、ごま油及びだしの素など)に使われている材料については表示しておりません。

日付	曜日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	いくら	えび	オレンジ	あわび	かに	いか	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	
1	水	わかめごはん																												
		①大豆の中華煮																		*		*								
		②揚げかぼちゃ																												
		③小松菜の煮びたし																		*										
		デザート(ヨーグルト)				*																			*					
2	木	①豚肉の生姜焼き																				*								
		ボイルキャベツ																			*									
		②こんにゃくと油揚げの煮物																			*									
		③ゴーヤの佃煮																												*
		味噌汁																	*											
3	金	①めかじきの塩焼き																												
		①いんげんのバター炒め					*																							
		②トマトとベーコンのスパゲッティ	*		*	*														*		*				*				
		③キャベツのマリネ																												
		ヴィシソワーズ				*																								
6	月	マーボーなす																		*		*								
		揚げギョーザ	*		*	*														*		*	*							
		③冬瓜のだし煮																												
		中華スープ																												
7	火	①白身魚フライ	*																*											
		①ラタトゥイユ																												
		②じゃがいものチーズ焼き			*	*																				*				
		③枝豆																		*										
		デザート(ピーチゼリー)																					*							
8	水	夏野菜カレー	*			*													*		*				*		*			
		②カットコーン																												
		③たたききゅうり																												

よくかんで おいしく食べて 肥満予防 ～噛ミング(かみんぐ)30～

噛みんぐ30とは、「一口30回以上かむ」ことを目標にしたキャッチフレーズです。

よくかむことで、虫歯や肥満、窒息の予防になります。また、ゆっくりよく味わって食べられるので、薄味でも食材の風味を楽しむことができます。

「ひみこのは がいーぜ」!!



ひ 肥満の予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音はつきり
の 脳の発達
は 歯の病気を防ぐ
が がんの予防
い 胃腸の働きを促進
ぜ 全力投球

弥生時代の食事はかむ回数が現代の食事の約6倍だったといわれており、かむことの大切さを表すため邪馬台国の女王卑弥呼にちなんで「ひみこのはがいーぜ」という標語が生まれました。

ひ 肥満の予防

よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。よくかまない、いわゆる早食いは、満腹中枢が働く前に食べすぎてしまうので注意しましょう。