



12月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

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					
			主に体を作るものになる		主にエネルギーのものになる		主に体の調子を整える	
1 (火)	ごはん おでん あげシューマイ かぶの葉ふりかけ 果物(みかん)	866 30.1 24.9 2.7	こんぶ うずら卵 たこ ちりめんじゃこ	ちくわ がんもどき シューマイ	米 さといも ごま	こんにやく 油 砂糖	だいこん しょうが かぶ みかん	
2 (水)	ごはん 豚肉ともやし中華炒め 大豆の磯煮 長ねぎの味噌チーズ焼き かぶとベーコンのスープ	836 36.6 25.7 2.6	豚肉 さつまあげ チーズ	だいず みそ ベーコン	米 でん粉 砂糖	油 こんにやく	もやし にんじん にら ごぼう ながねぎ かぶ しいたけ	
3 (木)	ごはん ぶり大根 ほうれんそうのごま和え 粉ふき芋 吉野汁	862 33.4 24.9 2.7	ぶり 鶏肉	ちくわ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	でん粉 油 ごま こんにやく	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな	
4 (金)	ごはん 鶏肉の揚げ煮 干切りキャベツ かぼちゃのふくめ煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	821 32.5 18.5 2.4	鶏肉 みそ	豆腐 わかめ	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油	しょうが かぼちゃ キャベツ もやし たまねぎ	

※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、献立食品調査票をご覧ください。
※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。

「ひみこのは
がいーぜ」!!



ひ ひまん 肥満の予防
み みかく 味覚の発達
こ ことば 言葉の発音はっきり
の のう 脳の発達
は は 歯の病気を防ぐ
が がんの予防
い いちよう 胃腸の働きを促進
ぜ ぜんりょく 全力投球

よくかんで食べましょう

は 歯の病気を防ぐ

よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液が食べかすを落として口の中を清潔にしたり、むし歯の原因になる細菌を減らしたりすることで、歯の病気を防ぎます。

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。