



# 12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)	ごはん おでん 小松菜の炒めもの 揚げしゅうまい 納豆	879 34.5 32.4 2.4	納豆 ちくわ がんとどき しゅうまい	昆布 うずら卵 ベーコン	米 さといも	こんにやく 油	だいこん こまつな	にんじん
2(木)	麦ごはん 豚肉ともやしの中華炒め 五目豆 大学かぼちゃ 白菜のスープ	856 35.7 29.2 2.5	豚肉 さつま揚げ	大豆 ベーコン	米 油 こんにやく ごま	麦 でん粉 砂糖	もやし にら かぼちゃ ながねぎ	にんじん ごぼう はくさい
3(金)	ごはん 魚のカレー揚げ スパゲッティソテー オムレツ 人参しりしり コンソメスープ	830 35.8 25.7 2.8	めばる チーズ ベーコン ウインナーソーセージ	卵 まぐろ	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油 ごま油	しょうが ピーマン にんじん とうもろこし	にんにく たまねぎ キャベツ
6(月)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 青梗菜のソテー 中華スープ	838 29.2 30.2 2.6	豆腐 味噌 ベーコン	豚肉 春巻き	米 油 でん粉	麦 砂糖 はるさめ	しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ	にんにく キャベツ にんじん
7(火)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー 三色ポテト もやしのゆかり和え 豆腐のスープ	809 33.5 29.4 2.4	鶏肉 豚肉 ウインナーソーセージ	ベーコン 豆腐	米 油 バター	でん粉 じゃがいも マヨネーズ	しょうが グリーンピース もやし ながねぎ	キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう
8(水)	ごはん ぶり大根 ごま和え こんにやくの味噌がらめ かきたま汁	801 31.3 26.7 2.7	ぶり 卵	味噌	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	でん粉 油 ごま	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	しょうが ほうれんそう にんじん
9(木)	麦ごはん チーズタッカルビ ブロッコリーの塩ゆで ナムル いももち デザート(ヨーグルト)	851 38.3 24 2.4	鶏肉 ヨーグルト	チーズ	米 ごま油 砂糖 油 いももち でん粉	麦 さつまいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	しょうが キャベツ ブロッコリー
10(金)	麦ごはん さばの塩焼き おかか和え 肉野菜炒め 大豆の磯煮 のっぺい汁	785 37.1 27.1 2.3	さば 豚肉 ひじき 油揚げ	かつお節 大豆 さつま揚げ 豆腐	米 油 砂糖 でん粉	麦 こんにやく さといも	ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ	キャベツ にんじん ごぼう ながねぎ
13(月)	ごはん ヒレカツ ポイルキャベツ(ソース) こぶぴら 小松菜の煮びたし さつま汁	804 29.5 22.8 3	ヒレカツ 油揚げ 生揚げ	昆布 鶏肉 味噌	米 しらたき 砂糖 さつまいも	油 ごま こんにやく	キャベツ にんじん だいこん	ごぼう こまつな ながねぎ
14(火)	ごはん ハンバーグトマトソース ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト ほうれん草のソテー デザート(カップケーキ)	944 27.4 31.8 2.1	ハンバーグ 卵	ベーコン	米 でん粉 油 バター	砂糖 じゃがいも 小麦粉	マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし オレンジジュース	

※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。

## ～世界の料理～

**しゅうまい**：給食に出るしゅうまいは、中国料理です。中国ではお茶を飲む時にちょっとつまんで食べる“点心”おやつの仲間です。今は蒸して作りますが、昔は「焼売(しゅうまい)」と字のとおり、焼く料理だったそうです。

**マーボー豆腐**：中国料理のひとつです。ひき肉と唐辛子、花椒、豆板醤、豆鼓などを炒め、鶏がらスープを入れて豆腐を煮た料理です。中学校給食では花椒や豆鼓は使わず、赤味噌、豆板醤、一味唐辛子などで味付けしています。