



# 1 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	
# (火)	麦ごはん 肉じゃが 揚げシューマイ 小松菜のじゃこ炒め 大根の味噌汁	906 32.5 26.8 2.9	豚肉 ちりめんじゃこ シューマイ 油揚げ わかめ	米 じゃがいも 油	麦 しらたき 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん
# (水)	ごはん 白身魚フライ 粉ふき芋 大豆のトマト 煮 青菜のソテー かぶとベーコンのスープ	811 29.8 21.1 2.4	白身魚フライ(ホキ) 大豆 豚肉 ベーコン	米 じゃがいも	油 砂糖	パセリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ かぶ しいたけ ながねぎ とうもろこし
# (木)	ごはん 牛丼の具 千草焼き ナムル なめこ汁	912 38.8 29.3 3.1	牛肉 卵 豆腐	米 油 ごま	砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし なめこ ながねぎ
# (金)	ごはん マカロニグラタン風煮 いかフリッター ブロッコリー中華和え 果物(みかん)	904 34.2 24.2 1.8	鶏肉 えび スキムミルク いかフリッター	米 じゃがいも バター 油 ごま油	マカロニ 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー みかん
# (月)	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 三色野菜炒め 中華風コーンスープ	908 32.5 29.7 2.9	豆腐 豚肉 春巻き 卵 ベーコン	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん もやし にら とうもろこし
# (火)	ごはん 親子煮 じゃが芋のチーズ焼き もやしのゆかり和え 野菜スープ	849 29.6 26.7 3	鶏肉 うずら卵 チーズ ベーコン	米 ふ 砂糖	しらたき 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ
# (水)	ごはん さばの塩焼き こぶぴら 白菜の華風漬け かぼちゃの含め煮 豚汁	832 34.5 21.7 3.1	さば こんぶ 豚肉 豆腐	米 油 ごま油 こんにゃく	しらたき 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん はくさい しょうが かぼちゃ だいこん
# (木)	麦ごはん カツ煮 小松菜のお浸し ピリ辛こんにゃく デザート(ヨーグルト)	859 32 21.9 2.3	ヒレカツ 卵 油揚げ ヨーグルト	米 油 こんにゃく	麦 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん
# (金)	麦ごはん カレー 温野菜サラダ チキンナゲット	898 30.8 29.5 2.6	豚肉 大豆 スキムミルク チキンナゲット	米 じゃがいも	麦 油	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし
# (月)	ごはん デミハンバーグ 人参のグラッセ ジャーマンポテト ブロッコリーの塩ゆで 白いんげん豆のクリームスープ	962 32.9 30.6 2.4	ハンバーグ ベーコン 白いんげんまめ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 じゃがいも	油 バター 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー
# (火)	ごはん 白身魚の香味揚げ 野菜炒め 生揚げの生姜煮 ひじきソテー キムチスープ	802 35.7 22.1 2.5	しらいとだら 青のり 生揚げ ひじき ベーコン 豚肉	米 小麦粉 砂糖	でん粉 油 さといも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ はくさい だいこん とうもろこし しめじ こまつな
# (水)	わかめごはん 大豆の中華煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃフライ 果物(りんご)	862 31.4 22.9 3.1	わかめ 大豆 豚肉	米 砂糖 ごま油	油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ほうれんそう かぼちゃフライ りんご
# (木)	麦ごはん さわらの照り焼き 人参しりしり 竹輪の磯辺揚げ 白菜のおかか和え 豆腐のスープ	819 37 21.4 3.2	さわら かつお節 ちくわ 青のり ツナ 豚肉 豆腐	米 砂糖 油	麦 スパイスドックミックス ごま油	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ ほうれんそう
# (金)	ごはん 鶏の空揚げ キャベツソテー 切り干し大根煮 いももち どさんこ汁	878 33.2 25 3	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	でん粉 油 しらたき いももち バター	しょうが キャベツ だいこん にんじん ながねぎ 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、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 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

## よくかんで食べましょう

**が がんの予防**

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は虫歯予防だけでなく、私たちのからだを守る働きがあります。発がん物質の作用を弱めるのもそのひとつです。

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。