



# 2 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 (月)	ごはん 鮭のケチャップ和え ブロッコリーの塩ゆで さつまいもの洋風きんぴら もやしソテー 野菜スープ	881 38.7 22.1 3	きはだまぐろ ベーコン	豚肉 卵	米 小麦粉 砂糖 バター	でん粉 油 さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ	にんにく もやし たまねぎ
2 (火)	麦ごはん チキン南蛮 青梗菜のソテー ひじきの含め煮 焼きりんご なめこ汁	850 34.2 23.2 3.1	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	卵 ひじき 豆腐	米 でん粉 油 こんにゃく	麦 小麦粉 砂糖 バター	チンゲンサイ にんじん なめこ	キャベツ りんご ながねぎ
3 (水)	麦ごはん いわしの蒲焼き ごま酢和え キャベツのソテー 揚げ大豆 すまし汁	865 33.5 27.5 2.5	いわし だいち	油揚げ 豆腐	米 でん粉 油 ごま	麦 小麦粉 砂糖	しょうが きゅうり キャベツ しめじ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう
4 (木)	ごはん 八宝菜 揚げギョーザ もやしのお浸し わかめスープ	827 33.9 23.1 2.8	豚肉 うずら卵 かつお節 あさり	えび ギョーザ いか わかめ	米 砂糖 はるさめ	油 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ もやし	さやいんげん はくさい しいたけ
5 (金)	ごはん カレー肉じゃが 揚げウインナー ほうれん草とコーンのソテー 果物(いよかん)	862 29.9 26.5 1.7	豚肉	ウインナーソーセージ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん ほうれんそう いよかん
8 (月)	ごはん 豚肉と生揚げの中華炒め ふろふき大根 こんにゃくの佃煮 里芋と豆腐の味噌汁	799 31.9 22.1 2.8	豚肉 うずら卵 かつお節 みそ	生揚げ まぐろ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく さといも	油 でん粉 ごま油	えだまめ たまねぎ しょうが ながねぎ	にんじん しいたけ だいこん
9 (火)	ごはん さばの味噌煮 ボイル白菜 春雨入り野菜炒め えびシュウマイ のっぺい汁 焼きのり	853 35.1 25.1 2.7	やきのり みそ えびしゅうまい 豆腐	さば ベーコン 油揚げ	米 でん粉 油	砂糖 はるさめ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	はくさい にんじん だいこん ほうれんそう
# (水)	ごはん 鶏肉の梅醤油焼き スパゲッティソテー 切干大根の含め煮 ブロッコリーの中華和え 五目スープ	768 34.1 17.5 2.6	鶏肉 油揚げ	ベーコン 豆腐	米 スパゲッティ しらたき ごま油	でん粉 油 砂糖 ごま	うめ たまねぎ にんじん しいたけ	にんにく だいこん ブロッコリー ほうれんそう
# (金)	ごはん 肉団子のクリーム煮 小松菜のソテー かぼちゃフライ デザート(みかんゼリー)	901 27.3 26.8 2.3	肉団子 ベーコン	スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター みかんゼリー	たまねぎ マッシュルーム こまつな	にんじん グリーンピース かぼちゃフライ
# (月)	ごはん あじフライ ボイルキャベツ ソース きんぴらごぼう がんもの含め煮 キムチスープ	846 33.5 24.5 2.5	あじフライ 豚肉	がんもどき	米 しらたき 砂糖	油 ごま	キャベツ にんじん はくさい ながねぎ	ごぼう だいこん しめじ こまつな
# (火)	わかめごはん 大豆と鶏肉の煮込み キャベツのおかか和え 粉ふき芋 果物(ブルー ン)	802 35.4 19.7 3	わかめ 鶏肉 かつお節	大豆 うずら卵	米 砂糖	油 じゃがいも	にんじん しいたけ キャベツ	しょうが ながねぎ ブルー ン
# (月)	麦ごはん スタミナ焼き 干草焼き さつまいものレモン煮 味噌汁	910 37.6 24.3 2.4	豚肉 卵 わかめ	みそ 豆腐	米 油 でん粉	麦 砂糖 さつまいも	たまねぎ しょうが にんじん レモン	にら にんにく ほうれんそう
# (水)	ごはん ししゃものマリネ こぶぴら 大根サラダ ポトフ	818 31.3 22 3	ししゃも まぐろ	こんぶ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 ごま	でん粉 油 しらたき じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ビーマン キャベツ	にんじん だいこん
# (木)	麦ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め コーン入りさつま揚げ 納豆	834 36.1 25.3 2.4	なっとう 豆腐 さつまあげ	豚肉 ちりめんじゃこ	米 しらたき 砂糖	麦 油	にんじん しいたけ ながねぎ	だいこん はくさい こまつな
# (金)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ キャラメルポテト 果物(ミックスフルーツ)	926 32.9 20.2 1.8	豚肉	大豆	米 小麦粉 油 砂糖	麦 さつまいも バター アーモンド	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ とうもろこし パイナップル みかん もも りんご	

※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 よぼう  
肥満の予防  
み みかく ほったつ  
味覚の発達  
こ こたば はつおん  
言葉の発音はつきり  
の のう ほったつ  
脳の発達  
は は びょうき ふせ  
歯の病気を防ぐ  
が がんの 予防  
い いちぼう はたら  
胃腸の働きを促進  
ぜ ぜんりょくとうきゅう  
全力投球

## よくかんで食べましょう

### い 胃腸の働きを促進

よくかんで食べると、食べ物が細かく碎かれると同時に、だ液がたくさん出るので、消化を助けます。そのため胃腸のはたらきが良くなり、栄養を効率よく吸収することができます。

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。