



3 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とになる	主に体の調子を整える
1 (月)	麦ごはん 白身魚のチリソース 揚げビーフン 野菜炒め 蒸しシューマイ 豆腐のスープ	856 36 23 2.4	しらいとだら シューマイ 豚肉 豆腐 ベーコン	米 麦 小麦粉 でん粉 油 ビーフン	にんにく ながねぎ えだまめ しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ たまねぎ
2 (火)	ごはん メンチカツ ブロッコリーの塩ゆで スパゲッティミートソース ほうれん草とコーンのソテー ポトフ	830 30.1 20.5 2.5	メンチカツ 豚肉 大豆 チーズ ウィンナーソーセージ	米 油 スパゲッティ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし
3 (水)	五目ずし さばの塩焼き お浸し 春巻き あん団子	834 34.4 26.5 2.7	油揚げ さば かつお節 春巻き あずき	米 砂糖 ごま 油 白玉団子	しいたけ にんじん かんぴょう もやし こまつな
4 (木)	麦ごはん 回鍋肉 かぼちゃのオープン焼き ピリ辛こんにゃく デザート(ヨーグルト)	804 31.6 18.1 1.7	豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ
5 (金)	ごはん 天ぷら 牛肉とごぼうのきんぴら煮 白菜のおかか和え 磯香汁	882 30.1 24.3 2.3	いか 桜えび 牛肉 かつお節 豆腐 わかめ	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい
9 (火)	ごはん グラタン キャベツソテー チキンナゲット ブロッコリーの塩ゆで デザート(ワインゼリー)	913 32.5 27.8 2.1	鶏肉 スキムミルク チーズ ベーコン チキンナゲット	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター 油 パン粉 ワインゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー
# (水)	麦ごはん あじの立田揚げ ボイル野菜 こぶびら 里芋のごま和え 味噌汁	823 32 20.7 3	あじ こんぶ 油揚げ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま しろたき さといも	しょうが ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ながねぎ
# (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 竹輪のカレー揚げ 五目豆 春雨スープ	881 36.9 22.1 2.9	豚肉 豚肉 ちくわ 大豆 さつま揚げ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 こんにゃく はるさめ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう
# (月)	麦ごはん マーボー豆腐 青梗菜のソテー いももち にらと卵のスープ	839 31.3 24.1 3	豆腐 豚肉 ベーコン 卵	米 麦 油 砂糖 でん粉 いももち	しょうが にんにく ながねぎ チンゲンサイ キャベツ にら たまねぎ にんじん
# (火)	ごはん 肉じゃが きびなご揚げ もやしのゆかり和え 味噌汁	860 36.3 22.1 2.3	豚肉 きびなご 油揚げ	米 じゃがいも しろたき 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ さいいんげん もやし ほうれんそう

※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。

食育料理コンテスト 入賞作品紹介

伊勢原市では市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを開催しました。今月は、中沢中学校の入賞者の作品をご紹介します。
中学生の部のテーマは「栄養バランスを考えたお弁当」です。

「心温まるキャラクター弁当」



- ◇ご飯
- ◇からあげ
- ◇たまごやき
- ◇ブロッコリーとマヨネーズのおかか和え
- ◇アスパラのお浸し
- ◇枝豆・ちくわ・ハム・ウィンナー
- ◇ミニトマト・レタス

アスパラのお浸し

〈材料〉(2人分)
アスパラガス 4本
A おろししょうが 小さじ1
白だし 大さじ1

1. アスパラガスを茹でたら冷水につける。
2. 食べやすい大きさに切り、ボウルにAを混ぜ合わせアスパラガスを和える。

令和2年度 伊勢原市食育料理コンテストレシピ集ができました。伊勢原市ホームページの食育のページに掲載され、
レシピ集としてダウンロードできます。ぜひご利用ください。



食育 伊勢原市

