

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のとなる	主に体の調子を整える	
1 (火)	麦ごはん 筑前煮 白菜の炒めもの もやしのカレー風味 きのこ汁 納豆	803 39.4 21.9 2.8	納豆 鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐	米 こんにやく 油 ごま油	麦 じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが さやいんげん はくさい えのきたけ たまねぎ にんにく もやし しめじ
2 (水)	ごはん 鶏肉と豆のクリーム煮 温野菜サラダ(和風ドレッシング) ひじきのそぼろ煮 果物(清見オレンジ)	817 32.5 22.5 1.7	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム ひじき いんげん豆	米 じゃがいも バター 和風ドレッシング	砂糖 小麦粉 油	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 清見オレンジ
3 (木)	五目ずし さわらの西京焼き おひたし 春巻き あん団子	843 32.9 25.9 2.6	油揚げ さわら みそ かつお節 春巻き 小豆	米 ごま 油	砂糖 でん粉 団子	しいたけ にんじん かんぴょう キャベツ ほうれんそう
4 (金)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃのオープン焼き ピリ辛こんにやく けんちん汁	767 28.5 21.2 2.5	豚肉 みそ かつお節 豆腐	米 砂糖 ごま油	油 こんにやく さといも	にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ ごぼう だいこん
7 (月)	ごはん メンチカツ ブロッコリーの塩ゆで スパゲッティナポリタン 青梗菜のソテー 野菜スープ	826 28.4 25.9 2.6	メンチカツ ベーコン ウインナーソーセージ	米 スパゲッティ	油 じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん ピーマン セロリ マッシュルーム チンゲンサイ キャベツ とうもろこし
8 (火)	ごはん 白身魚のチリソース ボイル野菜 ほうれん草のごま和え 蒸ししゅうまい 中華スープ	755 33.7 17.4 2.6	メルルーサ しゅうまい	米 でん粉 ごま はるさめ	小麦粉 油 砂糖	にんにく ながねぎ にんじん えだまめ しょうが たけのこ もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう たまねぎ
# (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 五目豆 人参とえのきのきんぴら煮 味噌汁	871 37.4 26.2 3.1	豚肉 大豆 さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ	米 油 こんにやく じゃがいも	砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ
# (金)	ごはん めかじきのバター焼き 白菜のおかか和 え こぶぴら 里芋の揚げ出し かぶと肉団子のスー プ	766 29.7 24.4 3.1	めかじき かつお節 昆布 ミートボール	米 しらたき 砂糖 さといも	バター 小麦粉 ごま 油 でん粉	はくさい ごぼう にんじん だいこん かぶ しいたけ ながねぎ
# (月)	麦ごはん マーボー豆腐 黒豆入りさつま揚げ ナムル にらと卵のスープ	767 33.5 23.9 2.8	豆腐 豚肉 みそ 卵 黒豆入りさつま揚げ	米 油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう にら たまねぎ しいたけ
# (火)	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 粉ふき芋 切り干し大根とツナのきんぴら煮 ブロッコリーのおかか和え デザート(ココアムース)	788 32.7 22.1 1.9	鶏肉 みそ まぐろ かつお節	米 じゃがいも 油 ココアムース	マヨネーズ ごま 砂糖	だいこん にんじん さやいんげん ブロッコリー

※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。今年度の中学生の入賞作品のひとつをご紹介します。
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。

「伊勢原食材で『大山』弁当! ~ 大山の四季」



- ◇肉巻きおにぎり
- ◇豚ひき肉のつくね
- ◇焼き鮭
- ◇アスパラ巻き玉子
- ◇人参・かぼちゃ・しいたけの煮物

☆受賞者コメント☆

伊勢原の名所「大山」の四季をイメージして栄養バランスを考えて作りました。山の形の肉巻きおにぎり、梅の形の人参、葉の形のかぼちゃ、もみじ型のしいたけ、花をイメージしたアスパラ巻き卵で表現しました。

中学生の部
JA湘南組合長賞
(優秀賞)
伊勢原中学校
2年



他の入賞作品やレシピ集は、市ホームページに掲載しています

