



# 12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のとなる		主に体の調子を整える	
1 (木)	わかめごはん おでん 小松菜の炒め物 揚げしゅうまい 小魚	797 30.3 25.6 3.4	わかめ ちくわ がんとどき しゅうまい	昆布 うずら卵 ベーコン 小魚	米 さといも	こんにやく 油	だいこん こまつな キャベツ	
2 (金)	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	757 33.5 23.5 2.4	鶏肉 豚肉	ベーコン 豆腐	米 じゃがいも マヨネーズ	油 バター	しょうが グリーンピース もやし にんじん ゆかり ながねぎ ほうれんそう	
5 (月)	ごはん さばのカレー揚げ 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	824 33.8 27.5 2.5	さば 卵 まぐろ	ベーコン チーズ 鶏肉	米 小麦粉 スパゲッティ	でん粉 油 ごま油	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	
6 (火)	ごはん ヒレカツ ボイルキャベツ(ソース) こぶぴら 小松菜の煮びたし さつま汁	787 30.4 20.5 2.8	ヒレカツ 油揚げ 生揚げ	昆布 鶏肉 味噌	米 しらたき 砂糖	油 ごま こんにやく	キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	
7 (水)	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	798 37.4 21.9 2.5	豚肉 さつまあげ	大豆 ベーコン	米 油 こんにやく ごま	麦 でん粉 砂糖	もやし にんじん にら ごぼう かぼちゃ はくさい ながねぎ しいたけ	
8 (木)	ごはん ぶり大根 ほうれん草のごま和え こんにやくの佃煮 かきたま汁	805 32.4 27.3 2.5	ぶり 卵	かつお節	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	でん粉 油 ごま ごま油	だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しいたけ	
9 (金)	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 ほうれん草とコーンのソテー オレンジカップケーキ	929 28.2 29.9 1.9	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 ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし オレンジ トマト	

※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、裏面の献立食品調査表をご覧ください。

※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。

## 地産地消

～かながわのたべもの～



### 「大豆」

大豆は、秋に収穫した豆を翌年発芽させて、また作ります。

神奈川県には相模原市緑区の千木良(ちぎら)地区で古くから栽培されてきた大豆があります。昔はこの地域を津久井(つくい)郡といったことから、「津久井在来」という名前で呼ばれ、地域で大切に受けつがれてきたものです。

甘みが強く、味噌や納豆の加工に適した大豆で、煮豆や炒り豆にしても甘さが一層引き立ちます。

12月6日(火)のさつま汁には、この津久井在来大豆を使った味噌を使います。

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

### かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。『寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように』との願いが込められている。

### ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」になるようになったといわれる。『無病息災』を願うと、いわれている。

風邪やインフルエンザが流行る時期になりますので、体調管理にも気を付けましょう！



伊勢原市公営イメージキャラクター  
クルリン