



12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 | |
| 1(水) | ごはん おでん 小松菜の炒めもの 揚げしゅうまい 納豆 | 879 34.5 32.4 2.4 | 納豆 ちくわ がんとどき しゅうまい | 昆布 うずら卵 ベーコン | 米 さといも | こんにやく 油 | だいこん こまつな | にんじん |
| 2(木) | 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 | 856 35.7 29.2 2.5 | 豚肉 さつま揚げ | 大豆 ベーコン | 米 油 こんにやく ごま | 麦 でん粉 砂糖 | もやし にら かぼちゃ ながねぎ | にんじん ごぼう はくさい |
| 3(金) | ごはん 魚のカレー揚げ 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 | 830 35.8 25.7 2.8 | めばる チーズ ベーコン ウインナーソーセージ | 卵 まぐろ | 米 小麦粉 スパゲッティ | でん粉 油 ごま油 | しょうが ピーマン にんじん とうもろこし | にんにく たまねぎ キャベツ |
| 6(月) | 麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 青梗菜のソテー 中華スープ | 838 29.2 30.2 2.6 | 豆腐 味噌 ベーコン | 豚肉 春巻き | 米 油 でん粉 | 麦 砂糖 はるさめ | しょうが チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ | にんにく キャベツ にんじん |
| 7(火) | 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 | 809 33.5 29.4 2.4 | 鶏肉 豚肉 ウインナーソーセージ | ベーコン 豆腐 | 米 油 バター | でん粉 じゃがいも マヨネーズ | しょうが グリーンピース もやし ながねぎ | キャベツ とうもろこし にんじん ほうれんそう |
| 8(水) | ごはん ぶり大根 ごま和え こんにやくの味噌がらめ かきたま汁 | 801 31.3 26.7 2.7 | ぶり 卵 | 味噌 | 米 小麦粉 砂糖 こんにやく | でん粉 油 ごま | だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ | しょうが ほうれんそう にんじん |
| 9(木) | 麦ごはん チーズタッカルビ ブロッコリーの塩ゆで ナムル いももち デザート(ヨーグルト) | 851 38.3 24 2.4 | 鶏肉 ヨーグルト | チーズ | 米 ごま油 砂糖 油 いももち でん粉 | 麦 さつまいも ごま | にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう | しょうが キャベツ ブロッコリー |
| 10(金) | 麦ごはん さばの塩焼き おかか和え 肉野菜炒め 大豆の磯煮 のっぺい汁 | 785 37.1 27.1 2.3 | さば 豚肉 ひじき 油揚げ | かつお節 大豆 さつま揚げ 豆腐 | 米 油 砂糖 でん粉 | 麦 こんにやく さといも | ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ | キャベツ にんじん ごぼう |
| 13(月) | ごはん ヒレカツ ポイルキャベツ(ソース) こぶぴら 小松菜の煮びたし さつま汁 | 804 29.5 22.8 3 | ヒレカツ 油揚げ 生揚げ | 昆布 鶏肉 味噌 | 米 しらたき 砂糖 さつまいも | 油 ごま こんにやく | キャベツ にんじん だいこん ながねぎ | ごぼう こまつな |
| 14(火) | 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 ほうれん草のソテー デザート(カップケーキ) | 944 27.4 31.8 2.1 | 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 ほうれんそう とうもろこし オレンジジュース | 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。

～世界の料理～

しゅうまい：給食に出るしゅうまいは、中国料理です。中国ではお茶を飲む時にちょっとつまんで食べる“点心”おやつの仲間です。今は蒸して作りますが、昔は「焼売(しゅうまい)」と字のとおり、焼く料理だったそうです。

マーボー豆腐：中国料理のひとつです。ひき肉と唐辛子、花椒、豆板醤、豆鼓などを炒め、鶏がらスープを入れて豆腐を煮た料理です。中学校給食では花椒や豆鼓は使わず、赤味噌、豆板醤、一味唐辛子などで味付けしています。