１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		
			主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える
#（火）	麦ごはん　肉じゃが　揚げシューマイ 小松菜のじゃこ炒め　大根の味噌汁	906 32.5 26.8 2.9	豚肉　ちりめんじゃこ シューマイ　油揚げ わかめ	米　麦 じゃがいも　しらたき 油　砂糖	たまねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな だいこん
#（水）	ごはん　白身魚フライ　粉ふき芋　大豆のトマト煮 青菜のソテー　かぶとベーコンのスープ	811 29.8 21.1 2.4	白身魚フライ(ホキ) 大豆　豚肉 ベーコン	米　油 じゃがいも　砂糖	パセリ　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　キャベツ かぶ　しいたけ ながねぎ　とうもろこし
#（木）	ごはん　牛丼の具　千草焼き ナムル　なめこ汁	912 38.8 29.3 3.1	牛肉　卵 豆腐	米　砂糖 油　でん粉 ごま　ごま油	たまねぎ　しょうが にんにく　にんじん ほうれんそう　もやし なめこ　ながねぎ
#（金）	ごはん　マカロニグラタン風煮　いかフリッター ブロッコリーの中華和え　果物（みかん）	904 34.2 24.2 1.8	鶏肉　えび スキムミルク いかフリッター	米　マカロニ じゃがいも　小麦粉 バター　油　砂糖 ごま油　ごま	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース ブロッコリー　みかん
#（月）	麦ごはん　マーボー豆腐　春巻き 三色野菜炒め　中華風コーンスープ	908 32.5 29.7 2.9	豆腐　豚肉 春巻き　卵 ベーコン	米　麦 油　砂糖 でん粉　ごま油	しょうが　にんにく ながねぎ　キャベツ にんじん　もやし にら　とうもろこし
#（火）	ごはん　親子煮　じゃが芋のチーズ焼き もやしのゆかり和え　野菜スープ	849 29.6 26.7 3	鶏肉　うずら卵 チーズ　ベーコン	米　しらたき ふ　油 砂糖　じゃがいも	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　もやし キャベツ
#（水）	ごはん　さばの塩焼き　こぶぴら 白菜の華風漬け　かぼちゃの含め煮　豚汁	832 34.5 21.7 3.1	さば　こんぶ 豚肉　豆腐	米　しらたき ごま　砂糖 油　ごま油 こんにゃく	ごぼう　にんじん はくさい　しょうが かぼちゃ　だいこん
#（木）	麦ごはん　カツ煮　小松菜のお浸し ピリ辛こんにゃく　デザート(ヨーグルト)	859 32 21.9 2.3	ヒレカツ　卵 油揚げ　ヨーグルト	米　麦 油　砂糖 こんにゃく	たまねぎ　こまつな にんじん
#（金）	麦ごはん　カレー 温野菜サラダ　チキンナゲット	898 30.8 29.5 2.6	豚肉　大豆 スキムミルク　チキンナゲット	米　麦 じゃがいも　油	にんじん　たまねぎ にんにく　キャベツ とうもろこし
#（月）	ごはん　デミハンバーグ　人参のグラッセ ジャーマンポテト　ブロッコリーの塩ゆで 白いんげん豆のクリームスープ	962 32.9 30.6 2.4	ハンバーグ　ベーコン 白いんげんまめ　牛乳 生クリーム	米　油 砂糖　バター じゃがいも　小麦粉	たまねぎ　マッシュルーム にんじん　ブロッコリー
#（火）	ごはん　白身魚の香味揚げ　野菜炒め 生揚げの生姜煮　ひじきソテー　キムチスープ	802 35.7 22.1 2.5	しらいとだら　青のり 生揚げ　ひじき ベーコン　豚肉	米　でん粉 小麦粉　油 砂糖　さといも	ながねぎ　しょうが キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　はくさい　だいこん とうもろこし　しめじ　こまつな
#（水）	わかめごはん　大豆の中華煮 ほうれん草のごま和え　かぼちゃフライ 果物（りんご）	862 31.4 22.9 3.1	わかめ　大豆 豚肉	米　油 砂糖　でん粉 ごま油　ごま	にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ キャベツ　ほうれんそう かぼちゃフライ　りんご
#（木）	麦ごはん　さわらの照り焼き 人参しりしり 竹輪の磯辺揚げ　白菜のおかか和え 豆腐のスープ	819 37 21.4 3.2	さわら　かつお節 ちくわ　青のり ツナ　豚肉 豆腐	米　麦 砂糖　スパイスドックミックス 油　ごま油	にんじん　はくさい たけのこ　ながねぎ ほうれんそう
#（金）	ごはん　鶏の空揚げ　キャベツソテー 切り干し大根煮　いももち　どさんこ汁	878 33.2 25 3	鶏肉　油揚げ 豆腐　わかめ	米　でん粉 小麦粉　油　しらたき 砂糖　いももち じゃがいも　バター	しょうが　キャベツ だいこん　にんじん ながねぎ　とうもろこし

※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。

よくかんで食べましょう

が　がんの予防

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は虫歯予防だけでなく、私たちのからだを守る働きがあります。発がん物質の作用を弱めるのもそのひとつです。

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 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。