



3 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 (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) | 818 31.6 22.9 2.3 | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム ひじき | 米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 ドレッシング 砂糖 | 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 |
| 2 (木) | 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 ポトフ | 824 29.6 23.5 2.7 | メンチカツ ウィンナーソーセージ ベーコン | 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 トマト ビーマン マッシュルーム テンゲンサイ キャベツ とうもろこし |
| 3 (金) | 五目ずし さわらの西京焼き お浸し 春巻き あん団子 | 861 32.7 27.9 2.6 | 油揚げ さわら みそ かつお節 春巻き 小豆 | 米 砂糖 ごま でん粉 油 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 |
| 6 (月) | 麦ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ 春雨ソテー 卵のスープ | 840 38.3 28 2.6 | 豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ ベーコン 卵 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油 | しょうが にんにく ながねぎ なら キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう |
| 7 (火) | ごはん めかじきの味噌マヨ焼き 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 かぶと肉団子のスープ | 829 33.6 26.1 3.6 | めかじき チーズ みそ まぐろ かつお節 ミートボール | 米 マヨネーズ じゃがいも ごま 油 砂糖 | たまねぎ レモン だいこん にんじん さやいんげん ブロッコリー かぶ しいたけ ながねぎ |
| 9 (木) | 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 大根の味噌汁 | 868 37.7 26.1 3.3 | 豚肉 ちくわ 大豆 さつまあげ わかめ みそ | 米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 こんにやく | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ |
| 10 (金) | 麦ごはん ハヤシライス かぼちゃコロッケ 小松菜のソテー デザート(ワインゼリー) | 898 27.3 26.3 2.8 | 豚肉 スキムミルク ベーコン | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 かぼちゃコロッケ ゼリー | にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく こまつな キャベツ |

※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。

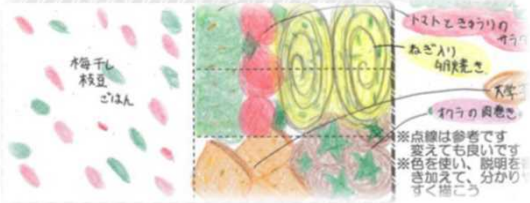

**中学生の部
市長賞
(最優秀賞)
伊勢原中学校
2年**

「夏野菜を使った夏バテ防止弁」

- ◇枝豆梅ごはん
- ◇オクラの肉巻き
- ◇ねぎ入り卵焼き
- ◇大学芋
- ◇ほうれん草のごま和え
- ◇トマトときゅうりのサラダ

☆受賞者コメント☆

暑い夏でもたべやすい食材を使ったお弁当です。

令和4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もできます。ぜひ、ご活用ください。



食育のページ 伊勢原市

検索

