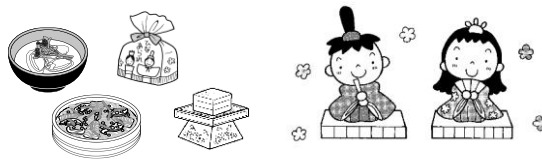


令和 2年 3月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

桃の節句

3月3日は、「ももの節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やみもち、ちらしずしなどがあります。



<p>2 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 おひたし フルーツポンチ</p> <p>豚肉と凍り豆腐の煮物 おひたし</p> <p>鶏もも小間 30 キャベツ 45 凍り豆腐 7 にんじん 10 じゃがいも 35 小松菜 10 たまねぎ 20 しょうゆ 3 にんじん 10 かつお節 1 チンゲンサイ 10 しょうが 0.5 フルーツポンチ たけのこ缶 10 みかん缶 30 炒め油 5 しょうゆ 25 しょうゆ 5 黄桃缶 25 三温糖 3 みりん 2 水 25</p> <p>エネルギー 683 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g 塩分相当量 1.5 g</p>	<p>3 ちらし寿司 牛乳 さわらの味噌焼き すまし汁 ひなあられ</p> <p>ちらし寿司 さわらの味噌焼き</p> <p>精白米 65 さわら切り身 60 酢 5 味噌(白) 4 三温糖 2.5 日本酒 1 塩 0.5 みりん 0.8 さけいんげん 3 三温糖 1 たけのこ缶 10 すまし汁 にんじん 10 小松菜 15 油揚げ 3 なぎ 10 しょうゆ 3 ねぎ 2 みりん 1.5 なたと 10 三温糖 1 しば-かつお煎り粉 2 刻みのり 0.5 しょうゆ 1 卵 13 水 120 塩 0.1 塩 0.5 炒め油 0.5</p> <p>エネルギー 598 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 2.8 g</p>	<p>4 黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ふわふわスープ</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き ふわふわスープ</p> <p>鶏もも切り身 60 じゃがいも 20 豚肉マーマレード 5 たまねぎ 20 しょうゆ 2.5 にんじん 10 日本酒 1 ベーコン短冊 5 にんにく 0.03 ほうれん草 10 粒入りマスタード 1 ◆鶏卵 2 塩 0.1 ◆パルメザンチーズ 1.5 ◆パン粉 1</p> <p>エネルギー 600 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 27.8 g 塩分相当量 2.9 g</p>	<p>5 ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル</p> <p>タッカルビ ナムル</p> <p>鶏もも角 20 もやし 50 鶏ムネ角 20 小松菜 15 キャベツ 30 カットわかめ 0.5 にんじん 10 しょうゆ 3 たまねぎ 20 ごま油 1 さつまいも 20 トック 15 炒め油 0.7 しょうゆ 5 にんにく 0.2 日本酒 1.5 三温糖 3 味噌(赤) 2.5 トウモロコシ 0.1 ごま油 0.3</p> <p>エネルギー 620 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g 塩分相当量 1.9 g</p>	<p>6 ソフトフランスパン 牛乳 ポテトグラタン コーンサラダ</p> <p>ポテトグラタン コーンサラダ</p> <p>じゃがいも 50 キャベツ 45 たまねぎ 30 ホールコーン缶 10 にんじん 10 きゅうり 10 にんにく 0.2 サラダ油 1.5 鶏もも小間 30 しょうゆ 4 ※もきえび 10 酢 1.5 ▲小麦粉 3 三温糖 0.8 ◆バター 3 ◆鰹節粉 3 ペイリーフ 0.02 クラム(赤) 5 マッシュルーム缶 5 ◆パルメザンチーズ 10 ◆パルメザンチーズ 2 炒め油 1 水 4.5 スープの素 1 塩 0.35 こしょう(白) 0.01</p> <p>エネルギー 635 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.2 g 塩分相当量 2.9 g</p>
<p>9 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 のり酢和え</p> <p>麻婆豆腐 のり酢和え</p> <p>木綿豆腐 150 小松菜 20 豚挽肉 20 もやし 30 ねぎ 10 えのき茸 5 にら 0.5 刻みのり 1 にんじん 10 しょうゆ 3 にんにく 0.1 酢 3 八丁味噌 6 三温糖 1 しょうゆ 3 三温糖 1.5 みりん 1.5 ごま油 1 スープの素 1.5 片くり粉 1 七味唐辛子 0.1 水 35 塩 0.5</p> <p>エネルギー 632 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 2.5 g</p>	<p>10 ごはん 牛乳 親子煮 ごまみそ和え ゼリー</p> <p>親子煮 ごまみそ和え</p> <p>◆鶏卵 30 キャベツ 45 鶏もも小間 40 にんじん 10 じゃがいも 30 小松菜 10 たまねぎ 30 なごま 1.5 にんじん 10 三温糖 2 クラム(赤) 5 味噌(白) 2.5 しらたき 15 しょうゆ 1.5 三温糖 7 しょうゆ 2 みりん 2 しば-かつお煎り粉 1 水 40</p> <p>エネルギー 672 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 2.0 g</p>	<p>11 ハンバーガー(セルフ) 牛乳 果物 ABCスープ</p> <p>ハンバーガー ABCスープ</p> <p>▲パンズイン 50 じゃがいも 25 冷凍米粉のパン 70 たまねぎ 20 トマケケチャップ 5 ベーコン短冊 5 中濃ソース 1 ホールコーン缶 10 三温糖 0.5 ▲マカロニ 10 キャベツ 30 乾燥パセリ 0.5 塩 0.05 スープの素 2 水 1.30 塩 0.9 こしょう(黒) 0.03</p> <p>くだもの 湘南ゴールド 1/2個</p> <p>エネルギー 636 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.1 g 塩分相当量 3.3 g</p>	<p>12 五目ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁</p> <p>五目ごはん さけの塩こうじ焼き</p> <p>精白米 60 さけ切り身 60 鶏もも小間 6 塩こうじ 4 豚汁</p> <p>鶏もも小間 20 にんじん 5 ごぼう 8 れんこん 5 油揚げ 5 三温糖 0.7 しょうゆ 5 大根 20 ごんにやく 15 炒め油 0.5 味噌(赤) 5 味噌(白) 5 しば-かつお煎り粉 3 水 120</p> <p>エネルギー 620 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.0 g 塩分相当量 3.1 g</p>	<p>13 ロールパン 牛乳 チリコンカン はるさめサラダ</p> <p>チリコンカン はるさめサラダ</p> <p>豚挽肉 25 はるさめ 5 大豆 15 キャベツ 20 たまねぎ 45 ほうれん草 10 にんじん 15 にんじん 5 乾燥パセリ 0.3 サラダ油 1.5 ▲マカロニ 0.1 三温糖 2 炒め油 10 しょうゆ 4 ▲小麦粉 2 酢 2 トマケケチャップ 10 トマヒューレー 10 中濃ソース 2 しょうゆ 1 赤ワイン 0.5 チリパウダー 0.05 水 25 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 660 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g 塩分相当量 3.0 g</p>
<p>16 ソフトめん 牛乳 華キャベツのクリームソース スパイシーポテト</p> <p>華キャベツのクリームソース スパイシーポテト</p> <p>▲ソフト麺 75 じゃがいも 100 鶏もも小間 20 揚げ油 5 鶏ムネ小間 20 塩 0.15 キャベツ 50 こしょう(黒) 0.02 たまねぎ 15 パプリカ 0.01 にんじん 5 カレー粉 0.01 炒め油 0.5 チリパウダー 0.01 ▲小麦粉 4 炒め油 2 ◆バター 2 ◆鰹節粉 5 スープの素 1 水 60 ペイリーフ 0.02 塩 0.9 こしょう(白) 0.02</p> <p>エネルギー 706 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.0 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>17 ポークカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>精白米 70 中濃ソース 1 精麦 40 赤ワイン 2.5 豚もも小間 30 ペイリーフ 2 鶏もも小間 7 キャベツ 0 じゃがいも 7 スープの素 2 にんじん 12 水 60 たまねぎ 40 塩 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 わかめサラダ 炒め油 0.8 カットわかめ 1 トマヒューレー 5 キャベツ 40 トマケケチャップ 2.5 きゅうり 10 チャウネ 3 三温糖 1.5 ▲小麦粉 4 酢 1.5 カレー粉 0.7 サラダ油 1.5 芥末マサラ 0.1 しょうゆ 4 クミン 0.1 ターメリック 0.2 ルウ用油 4 くだもの 甘みかん 1/4個</p> <p>エネルギー 669 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.6 g 塩分相当量 2.0 g</p>	<p>18 おたのしみこんだて</p> <p>献立表の見方</p> <p>*一人分量(※)および栄養量は、中学生(3,4年生)の数値です。</p> <p>*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。</p> <p>発行元 葉山町学校給食</p> <p>アレルギーのお知らせ</p> <p>アレルギー食品のうち 乳・卵・小麦・えびについて以下の印をつけてあります。</p> <p>乳→● 卵→◆ 小麦→▲ えび→※</p> <p>各ご家庭で確認をお願いします。</p> <p>◎そば・落花生・かに は使用していません</p> <p>エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g</p>		

葉山 食で健康 コーナー

『からだがよるこぶ！減塩プログラム』

こんにちは！
葉山町役場 町民健康課管理栄養士 小林です。

『塩分・糖分・油分』は余分3兄弟とも言われています。人間の脳は、自然と余分3兄弟を「おいしい」と感じるようになってきます。また、食べ慣れた「もつと」とさらに食べたくなってきます。

「食材本来のおいしさを感じる味覚を育てよう！」

『味覚』と『塩分』にこんな研究結果があります。
6週間少しずつ食事に含まれる塩分量を減らしたところ、気づかずに減塩に成功したそうです。「人間はたった6週間で薄味にも慣れてしまうらしいのです。」

減塩大国イギリスでは、食塩摂取量は8年間で1.4g減少しました。「味が変わったなんて全然わからなかったよ」との声も聞こえています。今、濃い味が好きな人も徐々に減塩に慣れていけば必ず慣れるでしょう。余分3兄弟ではなく、食材本来の味を味わえる感覚を、小学生のときから育てたいと思います。

