

令和2年12月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
アレルギーのお知らせ アレルギー品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて印をつけてあります。 乳→●、卵→◆ 小麦→▲、えび→※ 各ご家庭で確認をお願いします。 *そば・落花生の使用はしていません。	1 ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのオイスター炒め おひたし 豚肉と生揚げのオイスター炒め おひたし 生揚げ 60 キャベツ 50 豚もも小間 25 ほうれん草 10 たまねぎ 40 しょうゆ 2.5 にんじん 15 かつお節 1 チンゲンサイ 15 炒め油 0.8 しょうゆ 3 オイスターソース 4 三温糖 2 トウバンジャン 0.2 みりん 2 日本酒 1 にんにく 0.2 しょうが 0.2 塩 0.2 片栗粉 1 エネルギー 619 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.8 g 塩分相当量 1.8 g	2 コッパパン 牛乳 白菓のクリームシチュー ひじきのサラダ いちごジャム 白菓のクリームシチュー ひじきのサラダ 鶏もも角 25 ひじき 2 鶏ムネ角 15 茹で大豆 10 白菓 57 にんじん 10 にんじん 10 きゅうり 5 たまねぎ 20 しょうゆ 4 さつまいも 25 三温糖 1 炒め油 0.6 酢 2 ▲小麦粉 3 サラダ油 2 ●バター 1 いちごジャム 1個 (15) スープレットの素 1.5 水 60 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.7 g 塩分相当量 2.9 g	3 十穀ごはん 牛乳 葉山牛の味噌しぐれ煮 けんちん汁 葉山牛の味噌しぐれ煮 けんちん汁 牛もも小間 100 大根 15 しょうが 0.8 にんじん 5 まいたけ 5 ねぎ 10 白米 20 日本酒 3.4 さといも 20 みりん 2.6 こんにやく 10 三温糖 1.7 油揚げ 5 しょうゆ 3.4 小松菜 8 味噌(赤) 3.4 さば・かつお節 2 水 2 しょうゆ 4.5 炒め油 0.7 ごま油 1 白ごま 0.5 水 110 エネルギー 708 Kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.7 g 塩分相当量 1.9 g	4 ジャンバラヤ 牛乳 チキンソテー 野菜スープ ジャンバラヤ チキンソテー 精白米 60 鶏もも切り身 60 小麦 5 塩 0.4 パプリカ 0.1 しょうゆ(黒) 0.03 ウンナー 10 にんにく 0.2 たまねぎ 15 白ワイン 1 にんじん 5 ナツメグ 0.03 青ピーマン 8 ホールコーン缶 10 野菜スープ にんにく 0.5 大根 15 オリーブオイル 0.8 キャベツ 20 トマトチャップ 4 じゃがいも 20 ウスターソース 1 ペーコン短冊 5 みりん 1.5 しょうゆ 3 しょうゆ 1 スープレットの素 2 チリパウダー 0.3 水 120 クミン 0.2 塩 0.7 カレー粉 0.2 しょうゆ(黒) 0.02 塩 0.2 エネルギー 621 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.3 g 塩分相当量 3.0 g
	7 ソフト麺肉味噌ソース 牛乳 いそあえ 果物 ソフト麺 肉味噌ソース いそあえ ▲ソフト麺 75 白菜 60 豚挽肉 50 小松菜 10 たまねぎ 10 もやし 15 にんにく 40 しょうゆ 3 しょうが 0.3 刻みのり 1 プリンゼース(凍) 3 りんご 1/4個 炒め油 1 八丁味噌 4 三温糖 0.3 日本酒 0.5 スープレットの素 1.5 片栗粉 70 水 4 塩 0.4 エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 1.9 g	8 ごはん 牛乳 チャプチェ トックスープ チャプチェ トックスープ 豚もも小間 20 鶏もも小間 10 はるさめ 10 トウモロコシ 25 にら 8 にんじん 10 ねぎ 10 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 たけのこ水煮 10 大根 10 にんにく 0.4 しょうが 0.3 三温糖 3 スープレットの素 2 しょうゆ 5 水 120 コチジャン 1.5 塩 0.9 ごま油 0.5 しょうゆ(黒) 0.02 白ごま 1 日本酒 1 エネルギー 620 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.8 g 塩分相当量 2.2 g	9 ソフトフランスパン 牛乳 マカロニグラタン コールスロー マカロニグラタン コールスロー ▲マカロニ 20 キューブ 45 たまねぎ 30 きゅうり 10 にんにく 10 ホールコーン缶 10 にんにく 0.2 酢 2 鶏もも小間 30 三温糖 1 ※むきえび 10 マスタード 0.1 マッシュルーム缶 5 サラダ油 0.4 白ワイン 1 塩 0.3 ほうれん草 8 ▲小麦粉 3 ●バター 3 卵黄脂肪粉 7 ●オリーブオイル 0.02 ペイリーフ 7 ●オリーブオイル 7 炒め油 1 スープレットの素 1 水 45 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 640 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.0 g 塩分相当量 2.4 g	10 ごはん 牛乳 豚肉と切り干し大根のかけ炒め ひじきの煮つけ ゼリー 豚肉と切り干し大根のかけ炒め ひじきの煮つけ 鶏もも小間 50 ひじき 3 ねぎ 10 にんじん 10 切り干し大根 6 つきこんにやく 10 白ごま 1.5 さつまいも 25 炒め油 0.5 炒め油 1 カレー粉 0.2 三温糖 2.5 しょうゆ 4 しょうゆ 3 三温糖 1.8 みりん 1 レモンゼリー 1個 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.5 g 塩分相当量 1.8 g

14 ごま豆腐担々麺 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ くだもの ごま豆腐担々麺 肉団子の甘酢あんかけ くだもの ▲ホットラーメン 75 冷凍肉団子 3個 豚挽肉 30 しょうゆ 4 ねぎ 10 酢 1 もやし 20 三温糖 2 にんじん 7 水 4 にら 5 片栗粉 0.5 きくらげ 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.3 ごま油 0.5 しょうゆ 3 味噌(赤) 3 練りごま 1 白ごま 0.5 チリパウダー 0.2 トウバンジャン 0.2 スープレットの素 2 水 100 肉団子の甘酢あんかけ 3個 4 1 0.5 1個 エネルギー 674 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 22.0 g 塩分相当量 2.6 g	15 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 ツナとほうれん草のごまあえ 豚肉と凍り豆腐の煮物 ツナとほうれん草のごまあえ 豚もも小間 30 ほうれん草 20 凍り豆腐 7 キャベツ 35 じゃがいも 35 まくら水煮 10 たまねぎ 20 三温糖 1.5 にんじん 10 しょうゆ 4 チンゲンサイ 10 白ごま 3 しょうが 0.5 たけのこ水煮 10 しょうゆ 5 三温糖 3 みりん 2 水 25 塩 25 エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.2 g 塩分相当量 1.7 g	16 チリドッグ 牛乳 ビーフンスープ チリドッグ ビーフンスープ ▲コッパパン 1個 鶏もも小間 15 ウンナー 1本 にんにく 10 大正金時 10 たけのこ水煮 5 豚挽肉 8 たまねぎ 10 たまねぎ 10 小松菜 10 にんにく 10 スープレットの素 2 炒め油 0.1 水 120 塩 1 マツタケ 0.01 しょうゆ(黒) 0.02 トマトチャップ 10 チリパウダー 0.1 三温糖 0.4 しょうゆ 0.5 ペイリーフ 0.2 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 611 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.2 g 塩分相当量 3.6 g	17 茶飯 牛乳 おでん 小松菜のり酢あえ 茶飯 牛乳 おでん 小松菜のり酢あえ 大根 35 小松菜 20 ごんぶ 3 もやし 30 さつまいも 20 えのき茸 5 20 刻みのり 1 がんとどき 15 しょうゆ 3 焼き輪 20 酢 3 こんにやく 20 三温糖 1 ◆うずら卵缶 20 しょうゆ 4 はちまかつお節 3 水 110 エネルギー 591 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.8 g 塩分相当量 3.2 g	18 チキンカレーライス ヨーグルト 海藻サラダ チキンカレーライス ヨーグルト 海藻サラダ 精白米 70 中濃ソース 1 精麦 7 赤ワイン 2.5 鶏もも小間 40 ペイリーフ 0.02 じゃがいも 30 スープレットの素 2 たまねぎ 40 豆腐 5 にんじん 12 炒め油 1 にんにく 0.2 水 60 しょうが 0.2 塩 0.9 トマトピューレ 5 トマトチャップ 2.5 海藻サラダ チャップ 3 海藻ミックス 1 ▲小麦粉 4 キャベツ 40 カレー粉 0.7 きゅうり 5 クミン 0.1 三温糖 1.5 ターメリック 0.2 酢 1.5 炒め油 4 サラダ油 1.5 しょうゆ 4 エネルギー 608 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.7 g 塩分相当量 2.2 g
--	--	---	---	---

21 ごはん 牛乳 ほうとう さわらの鰻焼 ほうとう さわらの鰻焼 ▲千房シロタン 10 さわら切り身 60 鶏もも小間 20 白米 20 大根 20 しょうゆ 2 にんじん 5 みりん 0.8 しめじ 8 ゆず果汁 2 油揚げ 15 三温糖 1.5 ねぎ 20 西洋かぼちゃ 5 味噌(赤) 4 味噌(白) 4 しょうゆ 1 みりん 1 さば・かつお節 2 水 110 エネルギー 678 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.7 g 塩分相当量 2.6 g	22 ごはん 牛乳 揚げじゃがいもそぼろ煮 白菜のゆかりあえ 揚げじゃがいもそぼろ煮 白菜のゆかりあえ 豚挽肉 25 白菜 50 じゃがいも 120 にんじん 10 揚げ油 4 小松菜 10 三温糖 5 ゆかり 1.5 しょうゆ 5 日本酒 0.5 片栗粉 1 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.5 g 塩分相当量 1.7 g	23 黒パン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 ミックスビーンズサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 ミックスビーンズサラダ 鶏もも角 40 ミックスビーンズ 15 じゃがいも 50 きゅうり 15 たまねぎ 40 ホールコーン缶 15 にんじん 10 にんにく 15 セロリ 3 こんにやく 10 ブロッコリー 20 練りごま 3 にんにく 0.5 しょうゆ 0.8 スープレットの素 2 水 40 三温糖 1.2 ペイリーフ 0.02 酢 2 ホールトマト 25 炒め油 0.5 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.3 g 塩分相当量 2.4 g	24 キムタクごはん 牛乳 みそ汁 きしシューマイ くだもの キムタクごはん みそ汁 きしシューマイ くだもの 精白米 60 じゃがいも 25 鶏もも小間 20 たまねぎ 10 キムチ 20 油揚げ 10 刻みたくあん 8 味噌(白) 5 しょうが 0.5 さば・かつお節 2 ねぎ 5 水 120 しょうゆ 3 ごま油 0.5 りんご 1/4個 ▲冷凍ポークシューマイ 1~3年 2個 4~6年 3個 エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.4 g	25 おたのしみ献立 献立表の見方 *一人分量(g)および栄養量は、中学 生(3,4年生)の数値です。 *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。 発行元 葉山町学校給食 会 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g
---	---	---	---	--

『からだがよろこぶ！減塩プログラム』

町では、高血圧予防のための減塩プログラムを順次展開中！

こんにちは！葉山町役場 管理栄養士の若松です！いよいよ年末ですね！
年末年始といえば、おせちなどが楽しみですね！今回は、年末年始のごちそうに含まれる意外な塩分量をご紹介します。

年越しそば 6g お雑煮 2.1g だて巻き 3切れ 1.5g

筑前煮 1.8g 昆布巻き 3切れ 1. かもぼこ 3切れ 1g

【オススメ減塩法】塩分少なめに手作りする、ダンスをきかせて香りもおいしくいただく、ゆず・レモン・みつば・ごま・のりなどで風味を

お雑煮は具沢山にして汁を少なくする、お餅は焼きめをつけて香ばしさを楽しむ、おせちだけでなくサラダ(ドレッシングの量に注意)や

ごはん

なども用意する、1人前ずつ取り分ける。

塩分さえ気を付ければ、和食は健康食と言えます。伝統的な食文化を大切に、みなさんが生涯健康で過ごせますように！

目標塩分量/日

成人男性 7.5g 未満

成人女性 6.5g 未満

6~7歳 4.5g 未満

8~9歳 5g 未満

10~11歳 6g 未満