

令和3年7月 基準献立予定表

月	火	水	木	金																																																																																																																																																		
<p>アレルギーのお知らせ</p> <p>アレルギー7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて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・落花生の使用はしていません。</p>	<p>献立表の見方</p> <p>*一人分量(g)および栄養量は中学年(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>*★印のものは牛乳の代わりにするものです。牛乳を停止しての提供はありません。</p> <p>発行元 葉山町学校給食</p>	<p>～筑前煮～</p> <p>筑前煮は、福岡県の郷土料理として知られています。</p> <p>栄養バランスもバッチリで和食の定番メニュー！ 歯ごたえのある根菜で食物繊維もしっかり摂れます。</p> <p>暑い夏こそ、いろいろな野菜をしっかり食べて夏バテに気をつけましょう。</p>	<p>1</p> <p>ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 冬瓜スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>ジャンバラヤ</td> <td>鶏肉のマーマレード焼き</td> </tr> <tr> <td>精白米 60</td> <td>鶏もも切り身 60</td> </tr> <tr> <td>精麦 6</td> <td>両角マーマレード 5</td> </tr> <tr> <td>パプリカ 0.1</td> <td>しょうゆ 3</td> </tr> <tr> <td>ウインナー 15</td> <td>日本酒 1</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 15</td> <td>にんにく 0.03</td> </tr> <tr> <td>にんじん 8</td> <td>粒入りマスタード 1</td> </tr> <tr> <td>青ピーマン 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ホールコーン 10</td> <td>冬瓜スープ</td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.5</td> <td>とうがん 40</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル 0.8</td> <td>じゃがいも 35</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 4</td> <td>にんじん 10</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 1</td> <td>ねぎ 10</td> </tr> <tr> <td>みりん 1.5</td> <td>しょうが 0.5</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ 1</td> <td>スープの素 1.5</td> </tr> <tr> <td>チリパウダー 0.3</td> <td>日本酒 1</td> </tr> <tr> <td>クミン 0.2</td> <td>しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>カレー粉 0.15</td> <td>水 120</td> </tr> <tr> <td>塩 0.15</td> <td>塩 0.5</td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.01</td> <td>こしょう(黒) 0.02</td> </tr> </table> <p>エネルギー 639 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.0 g 塩分相当量 2.5 g</p>	ジャンバラヤ	鶏肉のマーマレード焼き	精白米 60	鶏もも切り身 60	精麦 6	両角マーマレード 5	パプリカ 0.1	しょうゆ 3	ウインナー 15	日本酒 1	たまねぎ 15	にんにく 0.03	にんじん 8	粒入りマスタード 1	青ピーマン 5		ホールコーン 10	冬瓜スープ	にんにく 0.5	とうがん 40	オリーブオイル 0.8	じゃがいも 35	トマトケチャップ 4	にんじん 10	ウスターソース 1	ねぎ 10	みりん 1.5	しょうが 0.5	しょうゆ 1	スープの素 1.5	チリパウダー 0.3	日本酒 1	クミン 0.2	しょうゆ 2	カレー粉 0.15	水 120	塩 0.15	塩 0.5	こしょう(黒) 0.01	こしょう(黒) 0.02	<p>2</p> <p>ロールパン 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ くだもの</p> <table border="1"> <tr> <td>ポークビーンズ</td> <td>わかめサラダ</td> </tr> <tr> <td>大豆 20</td> <td>葉山産わかめ 12</td> </tr> <tr> <td>豚もも小間 25</td> <td>キャベツ 40</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>きゅうり 10</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 30</td> <td>三温糖 1.5</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 50</td> <td>酢 1.5</td> </tr> <tr> <td>炒め油 0.5</td> <td>米油 1.5</td> </tr> <tr> <td>トマトピューレー 11</td> <td>しょうゆ 3</td> </tr> <tr> <td>パプリカ 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 5</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>スープの素 2</td> <td>パレンシアオレンジ 1/4個</td> </tr> <tr> <td>ペイリーフ 0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.02</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 667 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.0 g 塩分相当量 4.6 g</p>	ポークビーンズ	わかめサラダ	大豆 20	葉山産わかめ 12	豚もも小間 25	キャベツ 40	にんじん 10	きゅうり 10	たまねぎ 30	三温糖 1.5	じゃがいも 50	酢 1.5	炒め油 0.5	米油 1.5	トマトピューレー 11	しょうゆ 3	パプリカ 0.1		トマトケチャップ 5	くだもの	スープの素 2	パレンシアオレンジ 1/4個	ペイリーフ 0.02		水 40		塩 0.5		こしょう(黒) 0.02																																																																													
ジャンバラヤ	鶏肉のマーマレード焼き																																																																																																																																																					
精白米 60	鶏もも切り身 60																																																																																																																																																					
精麦 6	両角マーマレード 5																																																																																																																																																					
パプリカ 0.1	しょうゆ 3																																																																																																																																																					
ウインナー 15	日本酒 1																																																																																																																																																					
たまねぎ 15	にんにく 0.03																																																																																																																																																					
にんじん 8	粒入りマスタード 1																																																																																																																																																					
青ピーマン 5																																																																																																																																																						
ホールコーン 10	冬瓜スープ																																																																																																																																																					
にんにく 0.5	とうがん 40																																																																																																																																																					
オリーブオイル 0.8	じゃがいも 35																																																																																																																																																					
トマトケチャップ 4	にんじん 10																																																																																																																																																					
ウスターソース 1	ねぎ 10																																																																																																																																																					
みりん 1.5	しょうが 0.5																																																																																																																																																					
しょうゆ 1	スープの素 1.5																																																																																																																																																					
チリパウダー 0.3	日本酒 1																																																																																																																																																					
クミン 0.2	しょうゆ 2																																																																																																																																																					
カレー粉 0.15	水 120																																																																																																																																																					
塩 0.15	塩 0.5																																																																																																																																																					
こしょう(黒) 0.01	こしょう(黒) 0.02																																																																																																																																																					
ポークビーンズ	わかめサラダ																																																																																																																																																					
大豆 20	葉山産わかめ 12																																																																																																																																																					
豚もも小間 25	キャベツ 40																																																																																																																																																					
にんじん 10	きゅうり 10																																																																																																																																																					
たまねぎ 30	三温糖 1.5																																																																																																																																																					
じゃがいも 50	酢 1.5																																																																																																																																																					
炒め油 0.5	米油 1.5																																																																																																																																																					
トマトピューレー 11	しょうゆ 3																																																																																																																																																					
パプリカ 0.1																																																																																																																																																						
トマトケチャップ 5	くだもの																																																																																																																																																					
スープの素 2	パレンシアオレンジ 1/4個																																																																																																																																																					
ペイリーフ 0.02																																																																																																																																																						
水 40																																																																																																																																																						
塩 0.5																																																																																																																																																						
こしょう(黒) 0.02																																																																																																																																																						
<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが 磯あえ</p> <table border="1"> <tr> <td>肉じゃが</td> <td>磯あえ</td> </tr> <tr> <td>豚もも小間 40</td> <td>にんじん 5</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 90</td> <td>きゅうり 12</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 30</td> <td>もやし 30</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>えのきたけ 5</td> </tr> <tr> <td>しょうが 0.5</td> <td>しょうゆ 3</td> </tr> <tr> <td>しらたき 15</td> <td>刻みのり 1</td> </tr> <tr> <td>グリーンピース(冷凍) 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ 8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炒め油 1</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 615 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.7 g 塩分相当量 1.9 g</p>	肉じゃが	磯あえ	豚もも小間 40	にんじん 5	じゃがいも 90	きゅうり 12	たまねぎ 30	もやし 30	にんじん 10	えのきたけ 5	しょうが 0.5	しょうゆ 3	しらたき 15	刻みのり 1	グリーンピース(冷凍) 3		みりん 2		三温糖 3		しょうゆ 8		炒め油 1		<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 鮭のフライ ワンタンスープ くだもの</p> <table border="1"> <tr> <td>鮭のフライ</td> <td>ワンタンスープ</td> </tr> <tr> <td>さけ切り身 50</td> <td>▲干しワタタン 10</td> </tr> <tr> <td>塩 0.2</td> <td>豚もも小間 12</td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.01</td> <td>たまねぎ 20</td> </tr> <tr> <td>▲小麦粉 5</td> <td>にんじん 5</td> </tr> <tr> <td>▲パン粉 9</td> <td>にち 5</td> </tr> <tr> <td>揚げ油 6</td> <td>もやし 10</td> </tr> <tr> <td>中濃ソース 6</td> <td>スープの素 1.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ 5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こしょう(黒) 0.01</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水 120</td> </tr> </table> <p>くだもの 冷凍みかん 1個</p> <p>エネルギー 700 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.1 g 塩分相当量 2.1 g</p>	鮭のフライ	ワンタンスープ	さけ切り身 50	▲干しワタタン 10	塩 0.2	豚もも小間 12	こしょう(黒) 0.01	たまねぎ 20	▲小麦粉 5	にんじん 5	▲パン粉 9	にち 5	揚げ油 6	もやし 10	中濃ソース 6	スープの素 1.5		しょうゆ 5		こしょう(黒) 0.01		水 120	<p>7</p> <p>黒パン 牛乳 七塔ハンバーグ 七塔スープ デザート</p> <table border="1"> <tr> <td>七塔ハンバーグ</td> <td>七塔スープ</td> </tr> <tr> <td>冷凍ハンバーグ 60</td> <td>▲そうめん 7</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 5</td> <td>にんじん 7</td> </tr> <tr> <td>中濃ソース 1</td> <td>こまつな 15</td> </tr> <tr> <td>三温糖 1</td> <td>たまねぎ 15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ペーコン短冊 5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>スープの素 2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水 120</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩 0.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こしょう(黒) 0.02</td> </tr> </table> <p>デザート キラキラ餅(みかん) 1個</p> <p>エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 2.8 g</p>	七塔ハンバーグ	七塔スープ	冷凍ハンバーグ 60	▲そうめん 7	トマトケチャップ 5	にんじん 7	中濃ソース 1	こまつな 15	三温糖 1	たまねぎ 15		ペーコン短冊 5		しょうゆ 2		スープの素 2		水 120		塩 0.4		こしょう(黒) 0.02	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 チンジャオロース ナムル くだもの</p> <table border="1"> <tr> <td>チンジャオロース</td> <td>ナムル</td> </tr> <tr> <td>豚肩ロース細切り 15</td> <td>もやし 50</td> </tr> <tr> <td>豚もも細切り 35</td> <td>こまつな 10</td> </tr> <tr> <td>青ピーマン 25</td> <td>にんじん 5</td> </tr> <tr> <td>ねぎ 10</td> <td>しょうゆ 3</td> </tr> <tr> <td>しょうが 0.2</td> <td>ごま油 1</td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.2</td> <td>白ごま 0.7</td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮 25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炒め油 0.8</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ 3.8</td> <td>小玉すいか 1/12個</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>日本酒 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トウバンジャン 0.25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.02</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.0 g 塩分相当量 1.9 g</p>	チンジャオロース	ナムル	豚肩ロース細切り 15	もやし 50	豚もも細切り 35	こまつな 10	青ピーマン 25	にんじん 5	ねぎ 10	しょうゆ 3	しょうが 0.2	ごま油 1	にんにく 0.2	白ごま 0.7	たけのこ水煮 25		炒め油 0.8	くだもの	しょうゆ 3.8	小玉すいか 1/12個	オイスターソース 4		日本酒 1		三温糖 1		ごま油 0.4		トウバンジャン 0.25		塩 0.1		こしょう(黒) 0.02		<p>9</p> <p>チーズパン 牛乳 夏野菜シチュー ひじきサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>夏野菜シチュー</td> <td>ひじきサラダ</td> </tr> <tr> <td>豚もも小間 40</td> <td>ひじき 2</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 40</td> <td>茹で大豆 10</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>にんじん 10</td> </tr> <tr> <td>なす 15</td> <td>きゅうり 5</td> </tr> <tr> <td>ズッキーニ 15</td> <td>しょうゆ 4</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ 45</td> <td>三温糖 1</td> </tr> <tr> <td>▲マカロニ 6</td> <td>酢 2</td> </tr> <tr> <td>炒め油 0.7</td> <td>米油 2</td> </tr> <tr> <td>▲小麦粉 2.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油(ルウ用) 1.6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スープの素 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ホールトマト 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中濃ソース 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ナツメグ 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤ワイン 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ペイリーフ 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 60</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.03</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 656 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.5 g 塩分相当量 3.1 g</p>	夏野菜シチュー	ひじきサラダ	豚もも小間 40	ひじき 2	たまねぎ 40	茹で大豆 10	にんじん 10	にんじん 10	なす 15	きゅうり 5	ズッキーニ 15	しょうゆ 4	かぼちゃ 45	三温糖 1	▲マカロニ 6	酢 2	炒め油 0.7	米油 2	▲小麦粉 2.4		米油(ルウ用) 1.6		スープの素 2		トマトケチャップ 8		ホールトマト 4		中濃ソース 2		三温糖 1		ナツメグ 0.01		赤ワイン 1		ペイリーフ 0.01		水 60		塩 0.4		こしょう(黒) 0.03	
肉じゃが	磯あえ																																																																																																																																																					
豚もも小間 40	にんじん 5																																																																																																																																																					
じゃがいも 90	きゅうり 12																																																																																																																																																					
たまねぎ 30	もやし 30																																																																																																																																																					
にんじん 10	えのきたけ 5																																																																																																																																																					
しょうが 0.5	しょうゆ 3																																																																																																																																																					
しらたき 15	刻みのり 1																																																																																																																																																					
グリーンピース(冷凍) 3																																																																																																																																																						
みりん 2																																																																																																																																																						
三温糖 3																																																																																																																																																						
しょうゆ 8																																																																																																																																																						
炒め油 1																																																																																																																																																						
鮭のフライ	ワンタンスープ																																																																																																																																																					
さけ切り身 50	▲干しワタタン 10																																																																																																																																																					
塩 0.2	豚もも小間 12																																																																																																																																																					
こしょう(黒) 0.01	たまねぎ 20																																																																																																																																																					
▲小麦粉 5	にんじん 5																																																																																																																																																					
▲パン粉 9	にち 5																																																																																																																																																					
揚げ油 6	もやし 10																																																																																																																																																					
中濃ソース 6	スープの素 1.5																																																																																																																																																					
	しょうゆ 5																																																																																																																																																					
	こしょう(黒) 0.01																																																																																																																																																					
	水 120																																																																																																																																																					
七塔ハンバーグ	七塔スープ																																																																																																																																																					
冷凍ハンバーグ 60	▲そうめん 7																																																																																																																																																					
トマトケチャップ 5	にんじん 7																																																																																																																																																					
中濃ソース 1	こまつな 15																																																																																																																																																					
三温糖 1	たまねぎ 15																																																																																																																																																					
	ペーコン短冊 5																																																																																																																																																					
	しょうゆ 2																																																																																																																																																					
	スープの素 2																																																																																																																																																					
	水 120																																																																																																																																																					
	塩 0.4																																																																																																																																																					
	こしょう(黒) 0.02																																																																																																																																																					
チンジャオロース	ナムル																																																																																																																																																					
豚肩ロース細切り 15	もやし 50																																																																																																																																																					
豚もも細切り 35	こまつな 10																																																																																																																																																					
青ピーマン 25	にんじん 5																																																																																																																																																					
ねぎ 10	しょうゆ 3																																																																																																																																																					
しょうが 0.2	ごま油 1																																																																																																																																																					
にんにく 0.2	白ごま 0.7																																																																																																																																																					
たけのこ水煮 25																																																																																																																																																						
炒め油 0.8	くだもの																																																																																																																																																					
しょうゆ 3.8	小玉すいか 1/12個																																																																																																																																																					
オイスターソース 4																																																																																																																																																						
日本酒 1																																																																																																																																																						
三温糖 1																																																																																																																																																						
ごま油 0.4																																																																																																																																																						
トウバンジャン 0.25																																																																																																																																																						
塩 0.1																																																																																																																																																						
こしょう(黒) 0.02																																																																																																																																																						
夏野菜シチュー	ひじきサラダ																																																																																																																																																					
豚もも小間 40	ひじき 2																																																																																																																																																					
たまねぎ 40	茹で大豆 10																																																																																																																																																					
にんじん 10	にんじん 10																																																																																																																																																					
なす 15	きゅうり 5																																																																																																																																																					
ズッキーニ 15	しょうゆ 4																																																																																																																																																					
かぼちゃ 45	三温糖 1																																																																																																																																																					
▲マカロニ 6	酢 2																																																																																																																																																					
炒め油 0.7	米油 2																																																																																																																																																					
▲小麦粉 2.4																																																																																																																																																						
米油(ルウ用) 1.6																																																																																																																																																						
スープの素 2																																																																																																																																																						
トマトケチャップ 8																																																																																																																																																						
ホールトマト 4																																																																																																																																																						
中濃ソース 2																																																																																																																																																						
三温糖 1																																																																																																																																																						
ナツメグ 0.01																																																																																																																																																						
赤ワイン 1																																																																																																																																																						
ペイリーフ 0.01																																																																																																																																																						
水 60																																																																																																																																																						
塩 0.4																																																																																																																																																						
こしょう(黒) 0.03																																																																																																																																																						
<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢の物 すだちゼリー</p> <table border="1"> <tr> <td>筑前煮</td> <td>わかめの酢の物</td> </tr> <tr> <td>鶏もも角 40</td> <td>葉山産わかめ 12</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 30</td> <td>キャベツ 30</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 35</td> <td>きゅうり 10</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>三温糖 2</td> </tr> <tr> <td>ごぼう 10</td> <td>酢 4</td> </tr> <tr> <td>れんこん 10</td> <td>しょうゆ 2</td> </tr> <tr> <td>しょうが 0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>グリーンピース(冷凍) 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こんにゃく 15</td> <td>すだちゼリー 1個</td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>三温糖 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ 7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>日本酒 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 35</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 650 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.4 g 塩分相当量 3.6 g</p>	筑前煮	わかめの酢の物	鶏もも角 40	葉山産わかめ 12	じゃがいも 30	キャベツ 30	たまねぎ 35	きゅうり 10	にんじん 10	三温糖 2	ごぼう 10	酢 4	れんこん 10	しょうゆ 2	しょうが 0.7		グリーンピース(冷凍) 3		こんにゃく 15	すだちゼリー 1個	たけのこ水煮 10		三温糖 4		しょうゆ 7		日本酒 2		ごま油 1		水 35		<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 梅おかかあえ みそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>さばの塩焼き</td> <td>みそ汁</td> </tr> <tr> <td>さば切り身 60</td> <td>じゃがいも 30</td> </tr> <tr> <td>塩 0.4</td> <td>にんじん 10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こまつな 8</td> </tr> <tr> <td>梅おかかあえ</td> <td>油揚げ 5</td> </tr> <tr> <td>もやし 50</td> <td>味噌(白) 5</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ 10</td> <td>味噌(赤) 5</td> </tr> <tr> <td>ねり梅 2</td> <td>さば・かつお削り節 2</td> </tr> <tr> <td>かつお節 0.8</td> <td>水 120</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ 1</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 686 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27 g 塩分相当量 2.6 g</p>	さばの塩焼き	みそ汁	さば切り身 60	じゃがいも 30	塩 0.4	にんじん 10		こまつな 8	梅おかかあえ	油揚げ 5	もやし 50	味噌(白) 5	チンゲンサイ 10	味噌(赤) 5	ねり梅 2	さば・かつお削り節 2	かつお節 0.8	水 120	しょうゆ 1		<p>14</p> <p>パンズパン 牛乳 なす入りミートソース 春雨サラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入りミートソース</td> <td>春雨サラダ</td> </tr> <tr> <td>豚挽肉 50</td> <td>ほろさめ 8</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン 3</td> <td>キャベツ 20</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも 35</td> <td>きゅうり 10</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 30</td> <td>チンゲンサイ 5</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>ホールコーン 10</td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.2</td> <td>サラダ油 1.5</td> </tr> <tr> <td>セロリ 5</td> <td>三温糖 2</td> </tr> <tr> <td>なす 20</td> <td>しょうゆ 4</td> </tr> <tr> <td>炒め油 1</td> <td>酢 2</td> </tr> <tr> <td>ホールトマト 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトピューレー 15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトペースト 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>●シュレットチーズ 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>中濃ソース 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米粉 1.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ペイリーフ 0.02</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水 30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう(黒) 0.02</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 636 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.4 g 塩分相当量 2.7 g</p>	なす入りミートソース	春雨サラダ	豚挽肉 50	ほろさめ 8	赤ワイン 3	キャベツ 20	じゃがいも 35	きゅうり 10	たまねぎ 30	チンゲンサイ 5	にんじん 10	ホールコーン 10	にんにく 0.2	サラダ油 1.5	セロリ 5	三温糖 2	なす 20	しょうゆ 4	炒め油 1	酢 2	ホールトマト 20		トマトピューレー 15		トマトペースト 10		●シュレットチーズ 2		中濃ソース 1.5		米粉 1.5		ペイリーフ 0.02		水 30		塩 0.4		こしょう(黒) 0.02		<p>15</p> <p>ドライカレーライス 牛乳 枝豆 冷凍パン</p> <table border="1"> <tr> <td>ドライカレーライス</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>精白米 70</td> <td>えだまめ(生) 35</td> </tr> <tr> <td>精麦 7</td> <td>塩 0.8</td> </tr> <tr> <td>ターメリック 0.1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚挽肉 40</td> <td>デザート</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10</td> <td>冷凍パン 1個</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なす 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ズッキーニ 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン 5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマト 20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく 0.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ホールコーン 10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炒め油 0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>▲小麦粉 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレー粉 0.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米油(ルウ用) 2.5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ナツメグ 0.01</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 0.9</td> <td></td> </tr> </table> <p>エネルギー 645 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.1 g 塩分相当量 2.2 g</p>	ドライカレーライス	枝豆	精白米 70	えだまめ(生) 35	精麦 7	塩 0.8	ターメリック 0.1		豚挽肉 40	デザート	にんじん 10	冷凍パン 1個	たまねぎ 40		なす 20		ズッキーニ 10		ピーマン 5		トマト 20		にんにく 0.3		ホールコーン 10		炒め油 0.7		▲小麦粉 2		カレー粉 0.5		米油(ルウ用) 2.5		ウスターソース 2		ナツメグ 0.01		塩 0.9		<p>16</p> <p>おたのしみこんだて</p> <p>エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g</p>														
筑前煮	わかめの酢の物																																																																																																																																																					
鶏もも角 40	葉山産わかめ 12																																																																																																																																																					
じゃがいも 30	キャベツ 30																																																																																																																																																					
たまねぎ 35	きゅうり 10																																																																																																																																																					
にんじん 10	三温糖 2																																																																																																																																																					
ごぼう 10	酢 4																																																																																																																																																					
れんこん 10	しょうゆ 2																																																																																																																																																					
しょうが 0.7																																																																																																																																																						
グリーンピース(冷凍) 3																																																																																																																																																						
こんにゃく 15	すだちゼリー 1個																																																																																																																																																					
たけのこ水煮 10																																																																																																																																																						
三温糖 4																																																																																																																																																						
しょうゆ 7																																																																																																																																																						
日本酒 2																																																																																																																																																						
ごま油 1																																																																																																																																																						
水 35																																																																																																																																																						
さばの塩焼き	みそ汁																																																																																																																																																					
さば切り身 60	じゃがいも 30																																																																																																																																																					
塩 0.4	にんじん 10																																																																																																																																																					
	こまつな 8																																																																																																																																																					
梅おかかあえ	油揚げ 5																																																																																																																																																					
もやし 50	味噌(白) 5																																																																																																																																																					
チンゲンサイ 10	味噌(赤) 5																																																																																																																																																					
ねり梅 2	さば・かつお削り節 2																																																																																																																																																					
かつお節 0.8	水 120																																																																																																																																																					
しょうゆ 1																																																																																																																																																						
なす入りミートソース	春雨サラダ																																																																																																																																																					
豚挽肉 50	ほろさめ 8																																																																																																																																																					
赤ワイン 3	キャベツ 20																																																																																																																																																					
じゃがいも 35	きゅうり 10																																																																																																																																																					
たまねぎ 30	チンゲンサイ 5																																																																																																																																																					
にんじん 10	ホールコーン 10																																																																																																																																																					
にんにく 0.2	サラダ油 1.5																																																																																																																																																					
セロリ 5	三温糖 2																																																																																																																																																					
なす 20	しょうゆ 4																																																																																																																																																					
炒め油 1	酢 2																																																																																																																																																					
ホールトマト 20																																																																																																																																																						
トマトピューレー 15																																																																																																																																																						
トマトペースト 10																																																																																																																																																						
●シュレットチーズ 2																																																																																																																																																						
中濃ソース 1.5																																																																																																																																																						
米粉 1.5																																																																																																																																																						
ペイリーフ 0.02																																																																																																																																																						
水 30																																																																																																																																																						
塩 0.4																																																																																																																																																						
こしょう(黒) 0.02																																																																																																																																																						
ドライカレーライス	枝豆																																																																																																																																																					
精白米 70	えだまめ(生) 35																																																																																																																																																					
精麦 7	塩 0.8																																																																																																																																																					
ターメリック 0.1																																																																																																																																																						
豚挽肉 40	デザート																																																																																																																																																					
にんじん 10	冷凍パン 1個																																																																																																																																																					
たまねぎ 40																																																																																																																																																						
なす 20																																																																																																																																																						
ズッキーニ 10																																																																																																																																																						
ピーマン 5																																																																																																																																																						
トマト 20																																																																																																																																																						
にんにく 0.3																																																																																																																																																						
ホールコーン 10																																																																																																																																																						
炒め油 0.7																																																																																																																																																						
▲小麦粉 2																																																																																																																																																						
カレー粉 0.5																																																																																																																																																						
米油(ルウ用) 2.5																																																																																																																																																						
ウスターソース 2																																																																																																																																																						
ナツメグ 0.01																																																																																																																																																						
塩 0.9																																																																																																																																																						

葉山の食育 //

葉山町役場 町民健康課 管理栄養士の若松です。
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！

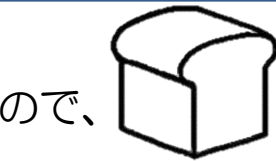
毎月17日は「減塩の日」！ ※日本高血圧学会より

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。毎月17日には自分自身や家族の健康のために、普段の食生活を振り返り行動に移しましょう。



ワンポイント減塩アドバイス

パンや麺類はごはんと同じ塩分を含んでいるので、おかずの塩分を控えるようにしましょう！



食パン6枚切りには0.8g ゆでうどん1人前には



↑減塩レシピ掲載中



減塩クイズ

スプーン1杯には**ばい**っている塩分が、**えんぶん**多い順番にならべてみましょう。



ワサビ 3.0g
マヨネーズ 2.8g
ソース 1.9g



学校給食ではこんな工夫をしています

磯和えでは風味豊かなのりを使っていて、少しのしょうゆでもおいしく食べることができます。

ナムルでは、和える前に煎って香りを引き立たせたごまを多めに使っています。薄い塩味でも美味しく食べられるよう、ひと手間加えています。

*ナムルは、韓国の料理だよ！

パンや麺は、ごはん比べて塩分が含まれているので、おかずは薄味にしています。塩分を体の外に出す働きが含まれている野菜を残さず食べましょう。