

令和 3年 12月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
		1	2	3

献立表の見方

*一人分量(g)および栄養量は
中学年(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

アレルギーのお知らせ

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。

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。

エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.5 g	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.5 g	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.3 g	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.9 g	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.2 g	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.0 g	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.1 g
---	---	---	---	---	---	---	---

エネルギー 662 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.1 g	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.2 g	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.7 g	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.2 g
---	---	---	---	---

エネルギー 656 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.6 g	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 16.9 g	<h3>お楽しみ献立</h3> <p>～鶏ちゃん～</p> <p>「鶏ちゃん」は、岐阜県 下呂市の郷土料理です。 しょうゆやみそ、にんにく だれを絡めた鶏肉を キャベツなどの野菜と 一緒に鉄板などで焼く ものです。</p> <p>学校給食では、八丁みそ を使い、野菜たっぷりな 一品になっています。</p>		<h3>「冬至」と「ゆず湯」</h3> <p>一年で昼が最も短い日の冬至 には、かぼちゃを食べる風習が あります。 かぼちゃには、風邪などを予防 するビタミンAやCが多く含まれて いて、「寒い冬に風邪をひかず 元気に過ぎせるように」との願い から、冬至に日に食べるように なったそうです。</p> <p>また、ゆずは香りが強く、邪気 を祓う力があるとされ、冬至にゆ ず湯に入り、無病息災を願ったそ うです。</p>
---	---	---	--	---

葉山の食育

給食での減塩

国民的な食課題である塩分の過剰摂取を打開すべく、今、官民連携して
全国で減塩の取り組みがなされています。前回(7月)は葉山町の減塩
の工夫をお伝えしました。「汁気を減らして塩分を減らす」このような
考え方もあります。煮物などにも使えそうな考え方ですね。

TOPICS

12月中に、学校給食レシピを「HAYAMASTATION」にて配布予定！
メニューはおたのしみに！探してみてくださいね！



HP「葉山の食育」



中ご覧ください

「葉山の食育」dH

しょうがたっぷり
お正月料理の

おとなのひととつくってみてね
たづく
『田作り』を手作りしてみよう

ごまめ	12にんじん
さとう	70グラム
しょうゆ	おおさじ3
ごま	おおさじ1

- ①ごまめは、クッキングシートにひろげ、
電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②耐熱容器にAをいれまぜて、
電子レンジで30秒加熱する。
- ③2が熱いうちに1をからめ、
ごまをまぜる。

一般的な作り方
と比べて、塩分
は40%カット！

やけどに
ちゅういしてね

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	23	2.9	0.5	1.7	0.2