# 令和4年1月　基準献立予定表

月　火　水　木　金

**アレルゲンのお知らせ**

アレルゲン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。

**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

## 減塩(げんえん)クイズ

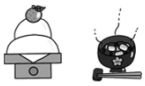
①ラーメンはみそしる何杯分の塩分がはいっているでしょうか？

②てりやきバーガーセットはコンビニおにぎり何個分の塩分が

**A**

①やく5杯分（ラーメン8g、みそしる1.5gで計算。）
②やく3個分（てりやきバーガー1g、コンビニおにぎり1gで計算。）

## 行事食(ぎょうじしょく)　鏡開き(かがみびら)



1月11日は「鏡開き」です。
「鏡開き」とは、お正月に神様にお供えしていた「鏡もち」を下げ、それをいただく行事です。
1月11日に行うことが多いですが、地域によっては違う日に行われます。
「鏡もち」を木づちなどで細かくしおしるこや、ぜんざい、おぞう煮などにしていただきます。
学校給食では、17日におしるこが出ます。

「一年間、病気をせずに元気に過ごせますように」の願いを込めて調理いたします。

**～いも煮～**

「いも煮」は、東北地方の山形県で昔から食べられている郷土料理です。さといもを肉や野菜きのこなどと一緒に煮込んだ具だくさんの汁物です。

さといもをふんだんに使ったいも煮は、学校給食では初めてです。子ども達の反応が楽しみです。

### 13
**菜めし　牛乳**
**さばの照り焼き**
**白玉雑煮風**

**菜めし**

| | |
|---|---|
| 精白米 | 65 |
| 精麦 | 7 |
| 菜めしの素 | 2.5 |

**さばの照り焼き**

| | |
|---|---|
| さば切り身 | 60 |
| しょうゆ | 3 |
| みりん | 1 |
| 日本酒 | 1 |
| しょうが | 0.5 |

**白玉雑煮風**

| | |
|---|---|
| 冷凍白玉もち | 30 |
| こまつな | 10 |
| みうらだいこん | 20 |
| にんじん | 10 |
| さといも | 20 |
| なると | 5 |
| 油揚げ | 5 |
| しょうゆ | 3 |
| さば・かつお削り節 | 3 |
| 水 | 100 |

エネルギー　756 Kcal　たんぱく質　26 g
脂質　26. 6 g　塩分相当量　2. 4 g

### 14
**ぶどうパン　牛乳**
**バーベキューチキン**
**ミネストローネスープ**
**果物のヨーグルトあえ**

**バーベキューチキン**

| | |
|---|---|
| 鶏もも切り身 | 60 |
| トマトケチャップ | 2.8 |
| ウスターソース | 1.6 |
| 日本酒 | 1.5 |
| にんにく | 0.2 |
| カレー粉 | 0.2 |
| 塩 | 0.15 |

**ミネストローネスープ**

| | |
|---|---|
| ベーコン短冊 | 5 |
| たまねぎ | 20 |
| じゃがいも | 25 |
| にんじん | 7 |
| セロリー | 3 |
| にんにく | 0.2 |
| ▲マカロニ | 10 |
| ホールトマト | 20 |
| スープの素 | 1.5 |
| 水 | 120 |
| 塩 | 1 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

**果物のヨーグルトあえ**

| | |
|---|---|
| みかん缶 | 20 |
| パイン缶 | 25 |
| 黄桃缶 | 20 |
| ●ヨーグルト | 20 |

エネルギー　668 Kcal　たんぱく質　28.0 g
脂質　25.6 g　塩分相当量　3.0 g

### 17
**ごはん　牛乳**
**かれいの煮つけ風　おしるこ**
**豚肉と切干大根の炒め物**

**かれいの煮つけ風**

| | |
|---|---|
| かれい切り身 | 60 |
| 日本酒 | 4 |
| しょうゆ | 5 |
| みりん | 3 |
| 三温糖 | 3.6 |
| 水 | 10 |
| かたくり粉 | 0.85 |

**豚肉と切干大根の炒め物**

| | |
|---|---|
| 豚もも小間 | 20 |
| ねぎ | 10 |
| 切り干し大根 | 5 |
| にんじん | 6 |
| 白ごま | 1 |
| 炒め油 | 0.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 2 |
| みりん | 1 |

**おしるこ**

| | |
|---|---|
| 小豆 | 18 |
| 三温糖 | 8 |
| 水 | 40 |
| 塩 | 0.2 |
| 冷凍白玉もち | 15 |

エネルギー　722 Kcal　たんぱく質　33.2 g
脂質　12.9 g　塩分相当量　1.8 g

### 18
**チキンピラフ　牛乳**
**ミートボール**
**ABCスープ**

**チキンピラフ**

| | |
|---|---|
| 精白米 | 60 |
| 精麦 | 6 |
| 鶏もも小間 | 25 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 10 |
| グリンピース(冷凍) | 3 |
| 炒め油 | 0.5 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

**ミートボール**

| | |
|---|---|
| 冷凍肉団子 | 3個 |
| 三温糖 | 1.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 日本酒 | 1.5 |
| みりん | 1.5 |
| かたくり粉 | 0.4 |

**ABCスープ**

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 30 |
| たまねぎ | 20 |
| にんじん | 5 |
| ベーコン短冊 | 5 |
| ホールコーン | 10 |
| ▲マカロニ | 10 |
| パセリ | 0.5 |
| スープの素 | 2 |
| 水 | 120 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

エネルギー　654 Kcal　たんぱく質　25.8 g
脂質　21.9 g　塩分相当量　2.5 g

### 19
**ナン　ジョアマスカット**
**カレーソース**
**ミックスビーンズサラダ**

**カレーソース**

| | |
|---|---|
| ▲ナン | 70 |
| 豚挽肉 | 45 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 10 |
| じゃがいも | 35 |
| セロリー | 5 |
| にんにく | 0.2 |
| しょうが | 0.2 |
| グリンピース(冷凍) | 3 |
| 赤ワイン | 2.5 |
| トマトピューレー | 5 |
| トマトケチャップ | 2.5 |
| チャツネ | 3 |
| ▲小麦粉 | 4 |
| カレー粉 | 0.7 |
| ガラムマサラ | 0.1 |
| クミン | 0.1 |
| ターメリック | 0.2 |
| ルウ用油 | 4 |
| ウスターソース | 1 |
| ペイリーフ | 0.02 |
| 水 | 60 |
| 炒め油 | 0.6 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう(黒) | 0.01 |
| スープの素 | 1.5 |

**ミックスビーンズサラダ**

| | |
|---|---|
| ミックスビーンズ | 15 |
| きゅうり | 10 |
| にんじん | 10 |
| ホールコーン | 15 |
| こんにゃく | 15 |
| 練りごま | 4 |
| ごま油 | 0.8 |
| しょうゆ | 2 |
| 三温糖 | 1.2 |
| 酢 | 2 |

**ジョアマスカット**　125

エネルギー　564 Kcal　たんぱく質　25.2 g
脂質　18.8 g　塩分相当量　1.5 g

### 20
**発芽玄米ごはん　牛乳**
**いも煮**
**なます風サラダ**

**発芽玄米ごはん**

| | |
|---|---|
| 精白米 | 52 |
| 発芽玄米 | 25 |

**いも煮**

| | |
|---|---|
| 豚もも小間 | 40 |
| さといも | 35 |
| ねぎ | 25 |
| こんにゃく | 20 |
| 三温糖 | 1 |
| 日本酒 | 2.5 |
| みりん | 1 |
| しょうゆ | 7 |
| さば・かつお削り節 | 2 |
| 水 | 90 |
| 塩 | 0.2 |

**なます風サラダ**

| | |
|---|---|
| みうらだいこん | 40 |
| にんじん | 10 |
| まぐろ油漬け | 8 |
| ホールコーン | 10 |
| 酢 | 5 |
| ゆず果汁 | 0.8 |
| 三温糖 | 3.5 |
| 塩 | 0.3 |

エネルギー　576 Kcal　たんぱく質　23.2 g
脂質　14.4 g　塩分相当量　1.9 g

### 21
**パン　牛乳　チキンカツ**
**ゆでキャベツ**
**トマトと卵のスープ**

**チキンカツ**

| | |
|---|---|
| 鶏もも切り身 | 60 |
| ▲小麦粉 | 4 |
| ▲パン粉 | 8 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう(黒) | 0.01 |
| 揚げ油 | 6 |
| 中濃ソース | 5 |

**ゆでキャベツ**

| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| 塩 | 0.2 |

**トマトと卵のスープ**

| | |
|---|---|
| ベーコン短冊 | 6 |
| ◆鶏卵 | 20 |
| ホールトマト | 20 |
| たまねぎ | 15 |
| にんじん | 8 |
| ほうれんそう | 8 |
| かたくり粉 | 1.5 |
| スープの素 | 2 |
| 水 | 130 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう(黒) | 0.01 |

エネルギー　686 Kcal　たんぱく質　29. 2 g
脂質　36.4 g　塩分相当量　3.2 g

### 24
**ソフトめんミートソース**
**牛乳　もやしのマスタードあえ**
**くだもの**

**ソフトめんミートソース**

| | |
|---|---|
| ▲ソフトめん | 75 |
| 豚挽肉 | 50 |
| たまねぎ | 40 |
| にんじん | 10 |
| セロリー | 3 |
| ●シュレットチーズ | 10 |
| にんにく | 0.2 |
| マッシュルーム | 5 |
| トマトピューレー | 10 |
| トマトペースト | 10 |
| トマトケチャップ | 5 |
| 中濃ソース | 3 |
| 炒め油 | 0.6 |
| ペイリーフ | 0.02 |
| スープの素 | 1.5 |
| 水 | 40 |
| 赤ワイン | 2 |
| 塩 | 0.5 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

**もやしのマスタードあえ**

| | |
|---|---|
| もやし | 50 |
| チンゲンサイ | 15 |
| しょうゆ | 3 |
| 粒入りマスタード | 0.55 |

**くだもの**

| | |
|---|---|
| ぽんかん | 1個 |

エネルギー　723 Kcal　たんぱく質　30.6 g
脂質　20.6 g　塩分相当量　2.3 g

### 25
**ごはん　牛乳**
**さわらの梅しそ焼き**
**のっぺい汁**

**さわらの梅しそ焼き**

| | |
|---|---|
| さわら切り身 | 60 |
| ねり梅 | 3.5 |
| 味噌(白) | 3 |
| 日本酒 | 1 |
| 三温糖 | 1.2 |
| みりん | 1 |
| 青しそ | 0.2 |

**のっぺい汁**

| | |
|---|---|
| こまつな | 10 |
| さといも | 25 |
| にんじん | 10 |
| ごぼう | 10 |
| ねぎ | 10 |
| 油揚げ | 5 |
| 焼き竹輪 | 8 |
| しょうゆ | 4 |
| かたくり粉 | 1 |
| さば・かつお削り節 | 3 |
| 水 | 130 |

エネルギー　598 Kcal　たんぱく質　27.3 g
脂質　16.4 g　塩分相当量　2.2 g

### 26
**ごはん　牛乳**
**豚キムチ**
**パンサンスー**

**豚キムチ**

| | |
|---|---|
| 豚もも小間 | 35 |
| 豚バラ小間 | 20 |
| キムチ | 30 |
| たまねぎ | 40 |
| にんじん | 10 |
| にら | 8 |
| みりん | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| しょうゆ | 1 |
| ごま油 | 0.6 |
| 塩 | 0.4 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

**パンサンスー**

| | |
|---|---|
| きゅうり | 12 |
| キャベツ | 20 |
| にんじん | 9 |
| ロースハム | 6 |
| マロニー | 4 |
| しょうゆ | 4 |
| きび砂糖 | 2 |
| 酢 | 4 |
| ごま油 | 2 |

エネルギー　655 Kcal　たんぱく質　24.9 g
脂質　22.2 g　塩分相当量　2.2 g

### 27
**中華おこわ　牛乳**
**春巻き**
**わかめスープ**

**中華おこわ**

| | |
|---|---|
| 精白米 | 35 |
| もち米 | 35 |
| 豚もも小間 | 20 |
| にんじん | 10 |
| たけのこ水煮 | 10 |
| しょうが | 0.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 三温糖 | 2 |
| 炒め油 | 0.5 |
| 塩 | 0.5 |

**春巻き**

| | |
|---|---|
| ▲冷凍春巻 | 50 |
| 揚げ油 | 5 |

**わかめスープ**

| | |
|---|---|
| カットわかめ | 0.5 |
| ねぎ | 10 |
| にんじん | 8 |
| えのきたけ | 8 |
| しょうゆ | 2 |
| スープの素 | 2 |
| 水 | 120 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう(黒) | 0.02 |

エネルギー　608 Kcal　たんぱく質　23.2 g
脂質　22.8 g　塩分相当量　2.8 g

### 28
**ロールパン 牛乳**
**豆乳入り白菜シチュー**
**花野菜**

**豆乳入り白菜シチュー**

| | |
|---|---|
| 鶏もも角 | 40 |
| にんじん | 10 |
| たまねぎ | 35 |
| にんにく | 0.2 |
| じゃがいも | 25 |
| はくさい | 30 |
| 豆乳 | 15 |
| スープの素 | 2 |
| 炒め油 | 0.5 |
| 水 | 60 |
| ペイリーフ | 0.02 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう(白) | 0.02 |
| 白いんげん豆 | 12 |
| 米粉 | 1.5 |

**花野菜**

| | |
|---|---|
| ブロッコリー | 30 |
| カリフラワー | 20 |
| しょうゆ | 3 |
| 白ごま | 1 |

エネルギー　572 Kcal　たんぱく質　25.6 g
脂質　25.5 g　塩分相当量　2.5 g

### 31
**から揚げご飯 牛乳**
**根菜のごま汁**
**くだもの**

**から揚げご飯**

| | |
|---|---|
| 精白米 | 60 |
| 精麦 | 6 |
| 鶏もも小間 | 30 |
| かたくり粉 | 4 |
| 揚げ油 | 4 |
| しょうが | 0.5 |
| しょうゆ | 4 |
| 三温糖 | 3 |
| みりん | 3 |
| 冷凍えだまめ | 5 |

**根菜のごま汁**

| | |
|---|---|
| だいこん | 15 |
| にんじん | 8 |
| じゃがいも | 30 |
| ごぼう | 10 |
| ねぎ | 8 |
| 豚もも小間 | 10 |
| さば・かつお削り節 | 3 |
| みりん | 1.5 |
| 味噌(赤) | 9 |
| ごま油 | 0.5 |
| 白ごま | 1.5 |
| 練りごま | 1.5 |
| 水 | 110 |

**くだもの**

| | |
|---|---|
| ぽんかん | 1個 |

エネルギー　687 Kcal　たんぱく質　22.9 g
脂質　18.1 g　塩分相当量　2.0 g

## 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！

あけましておめでとうございます。普段は忙しくて顆粒だしなどを使っていても、お正月には出汁をしっかりとってお雑煮を作ったご家庭も多いのではないでしょうか。出汁をとったときは豊かな香りを、お子さんと楽しんでいただきたいです♪

### ≪うまみの相乗効果≫

昆布とかつおの合わせ出汁には、単独の時よりもはるかに強い「うまみ」が得られます。味にコクやまろやまさ、その食品の風味を増す働きもあります。

昆布×干椎茸（精進料理）
玉ねぎ×肉（西洋）
鶏肉×長ねぎ（中華）
などもよく使われます。
うまみは減塩に効果的です。

↓葉山の食育HPでは子どもと作れる減塩レシピなどを紹介しています！