令和 2年 8月 基準献立予定表

月	火	水	木	金

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。

早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

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

17
わかめごはん　牛乳
鶏のからあげレモンソース
ナムル

わかめご飯		**ナムル**	
精白米	70	もやし	50
精麦	7	小松菜	10
わかめご飯の素	1.5	にんじん	5
		しょうゆ	3
鶏のからあげレモンソース		ごま油	0.5
鶏もも切り身	60	白ごま	0.5
片栗粉	5		
揚げ油	5		
しょうゆ	4		
三温糖	2		
レモン(果汁)	1		
酢	1		

エネルギー　627 Kcal　たんぱく質 23．0 g　脂質 25．9 g　塩分相当量　2．1 g

18
ごはん　牛乳
豚肉と切り干し大根のカレー炒め
しょうがあえ　パインゼリー

豚肉と切干大根のカレー炒め		**しょうがあえ**	
豚もも小間	50	キャベツ	50
ねぎ	10	きゅうり	10
切り干し大根	6	にんじん	5
白ごま	1.5	しょうが	0.8
炒め油	0.5	しょうゆ	3
カレー粉	0.2		
しょうゆ	4		
三温糖	1.8	**パインゼリー**	1個
みりん	1		

エネルギー　593 Kcal　たんぱく質 23．9 g　脂質 15．0 g　塩分相当量　1．4 g

19
コッペパン　牛乳
なす入りミートソース
春雨サラダ

なす入りミートソース		**春雨サラダ**	
豚挽肉	50	はるさめ	8
赤ワイン	3	キャベツ	20
じゃがいも	30	きゅうり	10
たまねぎ	30	チンゲンサイ	5
にんじん	10	ホールコーン缶	10
にんにく	0.2	サラダ油	1.5
セロリー	5	三温糖	2
なす	15	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		
味噌(赤)	1		
中濃ソース	2		
米粉	1.5		
ベイリーフ	0.02		
水	30		
塩	0.4		
こしょう(黒)	0.02		

エネルギー　607 Kcal　たんぱく質 26．3 g　脂質 22．0 g　塩分相当量　2．8 g

20
梅ちりごはん　牛乳
さわらのみそマヨ焼き
海藻サラダ

うめちりごはん		**海藻サラダ**	
精白米	70	海藻ミックス	1
精麦	7	キャベツ	40
うめちりの素	2	にんじん	5
		三温糖	1.5
さわらのみそマヨ焼き		酢	1.5
さわら切り身	60	サラダ油	1.5
塩	0.3	しょうゆ	4
こしょう(黒)	0.02		
味噌(白)	3		
卵抜きマヨネーズ	4		

エネルギー　590 Kcal　たんぱく質 25．4 g　脂質 19．2 g　塩分相当量　2．3 g

21
ぶどうパン　牛乳
チキンソテー　ラタトゥイユ
フルーツ寒天

チキンソテー		**ラタトゥイユ**	
鶏もも切り身	60	たまねぎ	30
塩	0.4	にんじん	10
こしょう(黒)	0.03	なす	15
にんにく	0.2	ズッキーニ	15
白ワイン	1	にんにく	0.3
ナツメグ	0.03	ホールトマト	30
		炒め油	1
フルーツのヨーグルトあえ		三温糖	2
みかん缶	30	塩	0.8
パイン缶	20	こしょう(黒)	0.02
黄桃缶	20		
寒天缶	20		

エネルギー　605 Kcal　たんぱく質 25．3 g　脂質 24．4 g　塩分相当量　2．6 g

24
ごはん　ヨーグルト
鶏肉のチリソース炒め
ワンタンスープ

鶏肉のチリソース炒		**ワンタンスープ**	
鶏もも小間	30	豚もも小間	12
鶏ムネ小間	25	▲干しワンタン	10
塩	0.5	たまねぎ	20
こしょう(黒)	0	にんじん	5
にんにく	0.5	にら	5
しょうが	0.5	キャベツ	20
たまねぎ	30	スープの素	1.5
炒め油	0.5	しょうゆ	5
トマトケチャップ	10	こしょう(黒)	0.01
中濃ソース	3	水	120
三温糖	2		
トウバンジャン	0.2		
片栗粉	1		
水			

エネルギー　594 Kcal　たんぱく質 24．0 g　脂質 13．6 g　塩分相当量　2．4 g

25
豚肉丼　牛乳
もやしのカレー味

豚肉丼		**もやしのカレー味**	
精白米	70	もやし	50
精麦	7	にんじん	10
豚もも小間	40	しょうゆ	3
豚バラ小間	15	カレー粉	0.2
たまねぎ	50		
しらたき	20		
えのき茸	8		
日本酒	1		
しょうゆ	7		
みりん	2		
三温糖	3		
片栗粉	1		
水	2		
グリンピース(凍)	3		
塩	0.2		

エネルギー　606 Kcal　たんぱく質 24．4 g　脂質 18．0 g　塩分相当量　2．0 g

26
バンズパン　牛乳
照り焼きハンバーグ
ABCスープ　冷凍みかん

照り焼きハンバーグ		**ABCスープ**	
冷凍ハンバーグ	70	じゃがいも	25
三温糖	0.8	たまねぎ	20
みりん	1	にんじん	5
しょうゆ	3	ホールコーン缶	10
片栗粉	0.5	ベーコン短冊	5
水	2	▲マカロニ	10
		パセリ	0.5
		スープの素	2
冷凍みかん	1個	水	120
		塩	1
		こしょう(黒)	0.02

エネルギー　632 Kcal　たんぱく質 26．3 g　脂質 23．0 g　塩分相当量　3．6 g

27
夏野菜のカレーライス
牛乳
コーンサラダ

夏野菜のカレーライス			
精白米	70	ベイリーフ	0.02
精麦	7	スープの素	1.5
豚もも小間	40	トマトケチャップ	1.5
たまねぎ	36	中濃ソース	4
にんじん	13	チャツネ	1
しょうが	0.2	水	50
にんにく	0.1	塩	0.9
かぼちゃ	18		
なす	18	**コーンサラダ**	
さやいんげん	4	キャベツ	45
トマト	18	きゅうり	10
炒め油	1	ホールコーン缶	10
▲小麦粉	4	サラダ油	1.5
カレー粉	0.7	しょうゆ	4
ガラムマサラ	0.1	酢	1.5
クミン	0.1	三温糖	0.8
ターメリック	0.2		

エネルギー　606 Kcal　たんぱく質 22．7 g　脂質 15．9 g　塩分相当量　2．2 g

28
コッペパン　牛乳
チリコンカン
切り干し大根のサラダ

チリコンカン		**切り干し大根のサラダ**	
豚挽肉	25	切り干し大根	4
大豆	16	にんじん	5
たまねぎ	45	干しわかめ	0.5
にんじん	15	FCマンナン	7
パセリ	0.3	きゅうり	10
にんにく	0.1	しょうゆ	4
▲マカロニ	10	ごま油	1
炒め油	0.7	酢	2
米粉	2	三温糖	2
トマトケチャップ	10		
トマトピューレー	10		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
赤ワイン	0.5		
チリパウダー	0.2		
水	25		
塩	0.5		
こしょう(黒)	0.02		

エネルギー　600 Kcal　たんぱく質 27．3 g　脂質 20．4 g　塩分相当量　3．1 g

31
ごはん　牛乳
塩肉じゃが
ピリカラきゅうり　すだちゼリー

塩肉じゃが		**ピリカラきゅうり**	
豚もも小間	40	きゅうり	30
じゃがいも	90	しょうゆ	1.5
たまねぎ	30	酢	1.5
にんじん	10	ごま油	0.2
しょうが	0.5	一味唐辛子	0.01
しらたき	15		
グリンピース(凍)	3		
みりん	2	**すだちゼリー**	1個
三温糖	3		
塩こうじ	8		
炒め油	1		

エネルギー　649 Kcal　たんぱく質 22．3 g　脂質 14．0 g　塩分相当量　1．6 g

葉山　食で健康　コーナー

こんにちは！葉山町役場の管理栄養士 若松です。

突然ですが、

みなさんは小学生の間に何回食事をするでしょうか！？

☆食事は1日　3 回
☆1年は　365日
☆小学校は　6 年間

合 計
6570 回
です！

みなさんの身体はお食事がもとになっています。
健康的な食事の積み重ねが健康的な身体の成長に繋がります。
毎食の食事を是非大切に食べてくださいね♪

野菜や果物でカリウムをとろう！

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれているナトリウムを体の外に出すことで、血圧の上昇を抑え高血圧を予防してくれます。

このコーナーでは主に**『塩分』**の面から

みなさんの健康を**応塩（おうえん）**します！

≪左右の絵でちがうところを4か所見つけてね！≫

どちらの食事が体により良いと思いますか？

実は左の絵に比べて
右の絵は約1.5gの減塩に成功しています！
ちがいを見つけながら減塩の方法について考えましょう！

①ふりかけ
ふりかけ小袋1袋の塩分…約0.23g
②味噌汁の具の量
味噌汁を具だくさんにすると、汁の量が少なくなる。汁の量を2/3にすると約0.4gの減塩になる。
③とんかつのソースの量
ソース 大さじ1の塩分…約1.0g　大さじ2/3の塩分…約0.6g
④キャベツのドレッシング
和風ドレッシング大さじ1の塩分…約0.4g。ノンオイルドレッシングは、脂質は0gだが塩分は高めなので注意！！