

# 令和4年12月 基準献立予定表

月	火	水	木	金																																																																															
<p><b>献立表の見方</b></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>発行元 葉山町長柄小学校</p>	<p><b>葉山の海で獲れた「たこ」が学校給食に!</b></p> <p>12月8日は、葉山の海で獲れたたこを使った「たこめし」です。たこめしは、漁師が釣ったたこを船上にてぶつ切りにし、米と一緒に炊きこんだ漁師飯です。</p> <p>葉山の海では通年、まだこが獲れますが夏場が最盛期。まだこは、伊勢海老やさざえ、かになどをえさにしています。特に伊勢海老は好んでえさとして食べるそうです。</p> <p>給食のたこめしは、たこのうま味を感じられるようにシンプルな味付けになっています。</p>	<p><b>1 茶飯 牛乳 おでん ごまあえ</b></p> <table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>70</td><td>ごまあえ</td><td>60</td></tr> <tr><td>精麦</td><td>7</td><td>はくさい</td><td>8</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>1.5</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.5</td><td>ごまつな</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>黒ごま</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>三温糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td></td></tr> </table> <p>おでん だいこん 35 こんぶ 3 さつまいも 20 ウィンナー 15 がんもどき 15 焼きちくわ 20 こんにやく 20 うずら卵水煮 20 しょうゆ 3.5 さば・かつお削り節 3 水 110</p> <p>エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 2.9 g</p>	精白米	70	ごまあえ	60	精麦	7	はくさい	8	日本酒	1.5	にんじん	10	しょうゆ	2.5	ごまつな	2			黒ごま	3			しょうゆ	1.5			三温糖				塩		<p><b>2 黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 豆乳入りハンパルチャウダー</b></p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉のマーマレード焼き</td><td>60</td><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>鶏もも切り身</td><td>5</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>マーマレード</td><td>3</td><td>じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td><td>ホールコーン</td><td>15</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>0.03</td><td>ベーコン短冊</td><td>9</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1</td><td>ほうれんそう</td><td>10</td></tr> <tr><td>粒入りマスタート</td><td>1</td><td>豆乳</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>味噌(白)</td><td>1.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>スープの素</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>50</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>エネルギー 615 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.5 g 塩分相当量 3.2 g</p>	鶏肉のマーマレード焼き	60	たまねぎ	30	鶏もも切り身	5	にんじん	10	マーマレード	3	じゃがいも	30	しょうゆ	1	ホールコーン	15	日本酒	0.03	ベーコン短冊	9	にんにく	1	ほうれんそう	10	粒入りマスタート	1	豆乳	15			味噌(白)	1.2			スープの素	5			水	50			塩	0.6			こしょう(黒)	0.02
精白米	70	ごまあえ	60																																																																																
精麦	7	はくさい	8																																																																																
日本酒	1.5	にんじん	10																																																																																
しょうゆ	2.5	ごまつな	2																																																																																
		黒ごま	3																																																																																
		しょうゆ	1.5																																																																																
		三温糖																																																																																	
		塩																																																																																	
鶏肉のマーマレード焼き	60	たまねぎ	30																																																																																
鶏もも切り身	5	にんじん	10																																																																																
マーマレード	3	じゃがいも	30																																																																																
しょうゆ	1	ホールコーン	15																																																																																
日本酒	0.03	ベーコン短冊	9																																																																																
にんにく	1	ほうれんそう	10																																																																																
粒入りマスタート	1	豆乳	15																																																																																
		味噌(白)	1.2																																																																																
		スープの素	5																																																																																
		水	50																																																																																
		塩	0.6																																																																																
		こしょう(黒)	0.02																																																																																

<p><b>5 ごはん 牛乳 八宝菜 蒸ししょうまい</b></p> <table border="1"> <tr><td>八宝菜</td><td>40</td><td>蒸ししょうまい</td><td>2個</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>15</td><td>冷凍しょうまい</td><td>1-3年 2個</td></tr> <tr><td>むきえび</td><td>30</td><td></td><td>4-6年 3個</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー 642 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 塩分相当量 1.6 g</p>	八宝菜	40	蒸ししょうまい	2個	豚もも小間	15	冷凍しょうまい	1-3年 2個	むきえび	30		4-6年 3個	はくさい	10			にんじん	10			たまねぎ	15			しょうが	0.2			にんにく	0.2			たけのこ水煮	10			チンゲンサイ	15			炒め油	1			しょうゆ	2			オイスターソース	2			三温糖	0.2			かたくり粉	2.5			水	20			塩	0.2			<p><b>6 肉うどん 牛乳 ぶどう豆 くだもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>肉うどん</td><td>75</td><td>ぶどう豆</td><td>20</td></tr> <tr><td>ゆで麺</td><td>35</td><td>大豆</td><td>10</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>5</td><td>三温糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>なると</td><td>8</td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ほうれんそう</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>さば・かつお削り節</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー 654 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 2.6 g</p>	肉うどん	75	ぶどう豆	20	ゆで麺	35	大豆	10	豚もも小間	5	三温糖	2	なると	8	しょうゆ		ねぎ	10			ほうれんそう	5			にんじん	5			油揚げ	5			しょうゆ	6			みりん	3			さば・かつお削り節	3			水	120			<p><b>7 ナン 牛乳 カレーソース 大根とチキンのサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>カレーソース</td><td>45</td><td>カレー粉</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>ターメリック</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>ウスターソース</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25</td><td>ペイリーフ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>5</td><td>スープの素</td><td>1</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>水</td><td>60</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td>炒め油</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>冷凍グリーンピース</td><td>3</td><td>塩</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>2.5</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>トマトピューレー</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米粉</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>大根とチキンのサラダ きりぼしだいこん 4 にんじん 5 チキンさきほぐし 12 こんにやく 7 きゅうり 10 しょうゆ 4 ごま油 1 酢 2 三温糖 2 塩 0.2</p> <p>エネルギー 557 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.2 g 塩分相当量 2.0 g</p>	カレーソース	45	カレー粉	0.7	たまねぎ	40	ターメリック	0.13	にんじん	10	ウスターソース	0.2	じゃがいも	25	ペイリーフ	0.02	セロリー	5	スープの素	1	にんにく	0.2	水	60	しょうが	0.2	炒め油	0.7	冷凍グリーンピース	3	塩	0.7	赤ワイン	2.5	こしょう(黒)	0.01	トマトピューレー	5			トマトケチャップ	2.5			チャツネ	3			米粉	3			<p><b>8 たこめし 牛乳 さわらの香味焼き 田舎汁</b></p> <table border="1"> <tr><td>たこめし</td><td>65</td><td>じゃがいも</td><td>25</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>6</td><td>だいこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>たこ</td><td>20</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td>こんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>2</td><td>ごまつな</td><td>10</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>ごぼう</td><td>5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>ねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>油揚げ</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さば・かつお削り節</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>味噌(赤)</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>味噌(白)</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>120</td></tr> </table> <p>さわらの香味焼き さわら切り身 60 三温糖 2 味噌(赤) 4 味噌(白) 4 みりん 0.3 にんにく 0.5 しょうが 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ 4</p> <p>エネルギー 603 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 2.5 g</p>	たこめし	65	じゃがいも	25	精白米	6	だいこん	15	たこ	20	にんじん	10	しょうが	0.2	こんにやく	10	日本酒	2	ごまつな	10	みりん	2	ごぼう	5	しょうゆ	3	ねぎ	10			油揚げ	5			さば・かつお削り節	2			味噌(赤)	4			味噌(白)	4			水	120	<p><b>9 チーズパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ポークビーンズ</td><td>20</td><td>フレンチサラダ</td><td>40</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>25</td><td>キャベツ</td><td>12</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>10</td><td>きゅうり</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>30</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>米油</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>0.5</td><td>三温糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>1.1</td><td>酢</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>トマトピューレー</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>40</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー 613 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.7 g 塩分相当量 2.8 g</p>	ポークビーンズ	20	フレンチサラダ	40	大豆	25	キャベツ	12	豚もも小間	10	きゅうり	5	にんじん	30	にんじん	5	たまねぎ	50	米油	0.6	じゃがいも	0.5	三温糖	0.8	炒め油	1.1	酢	1.5	トマトピューレー	0.1	塩	0.6	パプリカ	5			トマトケチャップ	5			スープの素	0.02			ペイリーフ	2			水	40			塩	0.4			こしょう(黒)	0.02		
八宝菜	40	蒸ししょうまい	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	15	冷凍しょうまい	1-3年 2個																																																																																																																																																																																																																																																																																					
むきえび	30		4-6年 3個																																																																																																																																																																																																																																																																																					
はくさい	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たけのこ水煮	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チンゲンサイ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
オイスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
かたくり粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	20																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
肉うどん	75	ぶどう豆	20																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ゆで麺	35	大豆	10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	5	三温糖	2																																																																																																																																																																																																																																																																																					
なると	8	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ほうれんそう	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
油揚げ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さば・かつお削り節	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カレーソース	45	カレー粉	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	40	ターメリック	0.13																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	ウスターソース	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	25	ペイリーフ	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																					
セロリー	5	スープの素	1																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.2	水	60																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.2	炒め油	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																					
冷凍グリーンピース	3	塩	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤ワイン	2.5	こしょう(黒)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																					
トマトピューレー	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チャツネ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
米粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たこめし	65	じゃがいも	25																																																																																																																																																																																																																																																																																					
精白米	6	だいこん	15																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たこ	20	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.2	こんにやく	10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
日本酒	2	ごまつな	10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん	2	ごぼう	5																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうゆ	3	ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		油揚げ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		さば・かつお削り節	2																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		味噌(赤)	4																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		味噌(白)	4																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	120																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ポークビーンズ	20	フレンチサラダ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																					
大豆	25	キャベツ	12																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	10	きゅうり	5																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	30	にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	50	米油	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	0.5	三温糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																					
炒め油	1.1	酢	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																					
トマトピューレー	0.1	塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																					
パプリカ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープの素	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ペイリーフ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	40																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																							

<p><b>12 中華おこわ 牛乳 ユーリンチー 中華スープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>中華おこわ</td><td>35</td><td>ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>35</td><td>しょうが</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>20</td><td>水</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>中華スープ はくさい 40 にんじん 10 ごまつな 10 しめじ 10 ベーコン短冊 4 白ごま 0.5 ごま油 0.3 しょうゆ 3 スープの素 1.5 水 120 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02</p> <p>ユーリンチー 鶏もも切り身 60 日本酒 2 塩 0.1 かたくり粉 9 揚げ油 5 ねぎ 3 しょうゆ 3.5 三温糖 1.5 酢 1.5</p> <p>エネルギー 694 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.0 g 塩分相当量 3.2 g</p>	中華おこわ	35	ごま油	0.5	もち米	35	しょうが	0.1	豚もも小間	20	水	1.5	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			<p><b>13 そぼろごはん 牛乳 牛乳 でこまわし すまし汁</b></p> <table border="1"> <tr><td>そぼろごはん</td><td>70</td><td>でこまわし</td><td>45</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>7</td><td>じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>豚挽肉</td><td>45</td><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td>冷凍厚揚げ</td><td>20</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>0.5</td><td>味噌(赤)</td><td>6</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>10</td><td>三温糖</td><td>4</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>0.8</td><td>しょうが</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>2</td><td>日本酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>4</td><td>水</td><td>2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>冷凍グリーンピース</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>すまし汁 ごまつな 8 ねぎ 10 えのきたけ 8 にんじん 6 さば・かつお削り節 3.5 日本酒 1 しょうゆ 1 水 130 塩 0.6</p> <p>くだもの りんご 1-2年 1/8個 3-6年 1/6個</p> <p>エネルギー 648 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 2.4 g</p>	そぼろごはん	70	でこまわし	45	精白米	7	じゃがいも	20	豚挽肉	45	こんにやく	20	しょうが	0.5	冷凍厚揚げ	20	炒め油	0.5	味噌(赤)	6	たけのこ水煮	10	三温糖	4	日本酒	0.8	しょうが	0.1	三温糖	2	日本酒	1	しょうゆ	4	水	2	みりん	4			冷凍グリーンピース	3			水	1			かたくり粉	1			<p><b>14 サンドパン 牛乳 サクサクチキン 白玉スープ くだもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>サクサクチキン</td><td>60</td><td>白玉スープ</td><td>25</td></tr> <tr><td>鶏むね切り身</td><td>0.1</td><td>冷凍白玉もち</td><td>20</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.02</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.2</td><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1</td><td>チンゲンサイ</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5</td><td>だいこん</td><td>20</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>9</td><td>しょうが</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>コーンフレーク</td><td>1.5</td><td>スープの素</td><td>2</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>3</td><td>塩</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>くだもの りんご 1-2年 1/8個 3-6年 1/6個</p> <p>エネルギー 746 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.0 g 塩分相当量 2.4 g</p>	サクサクチキン	60	白玉スープ	25	鶏むね切り身	0.1	冷凍白玉もち	20	塩	0.02	にんじん	10	こしょう(黒)	0.2	たまねぎ	15	にんにく	1	チンゲンサイ	10	しょうゆ	5	だいこん	20	小麦粉	9	しょうが	0.2	コーンフレーク	1.5	スープの素	2	パン粉	3	塩	0.6	揚げ油	3	こしょう(黒)	0.02	<p><b>15 ごはん 牛乳 肉じゃが 肉じゃが 切干大根のゆず風味あえ</b></p> <table border="1"> <tr><td>肉じゃが</td><td>40</td><td>切干大根のゆず風味あえ</td><td>5</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>90</td><td>きりぼしだいこん</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>きゅうり</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>もやし</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>0.5</td><td>三温糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>15</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>しらたき</td><td>3</td><td>ゆず果汁</td><td>2</td></tr> <tr><td>冷凍グリーンピース</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>40</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.7 g 塩分相当量 2.1 g</p>	肉じゃが	40	切干大根のゆず風味あえ	5	豚もも小間	90	きりぼしだいこん	10	じゃがいも	30	きゅうり	30	たまねぎ	10	もやし	1.5	にんじん	0.5	三温糖	1.5	しょうが	15	しょうゆ	4	しらたき	3	ゆず果汁	2	冷凍グリーンピース	2			みりん	3			三温糖	8			しょうゆ	1			炒め油	40			水				<p><b>16 ロールパン 牛乳 ポルシチ 海菜サラダ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ポルシチ</td><td>45</td><td>海菜ミックス</td><td>1</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>30</td><td>キャベツ</td><td>40</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25</td><td>きゅうり</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>8</td><td>三温糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>0.2</td><td>酢</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>3</td><td>米油</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>10</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>ホールトマト</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>7.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>デミグラスソース</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ペイリーフ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>50</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー 596 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.0 g 塩分相当量 2.8 g</p>	ポルシチ	45	海菜ミックス	1	豚もも小間	30	キャベツ	40	じゃがいも	25	きゅうり	5	たまねぎ	8	三温糖	1.5	にんじん	0.2	酢	1.5	にんにく	3	米油	1.5	セロリー	10	しょうゆ	4	ホールトマト	15			だいこん	7.5			デミグラスソース	5			生クリーム	2.5			トマトケチャップ	0.02			ペイリーフ	2			赤ワイン	1			スープの素	1			炒め油	50			水	0.5			塩	0.5			こしょう(黒)	0.02		
中華おこわ	35	ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
もち米	35	しょうが	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	20	水	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
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																																																																																																																																																																																																																																																																							
そぼろごはん	70	でこまわし	45																																																																																																																																																																																																																																																																					
精白米	7	じゃがいも	20																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚挽肉	45	こんにやく	20																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.5	冷凍厚揚げ	20																																																																																																																																																																																																																																																																					
炒め油	0.5	味噌(赤)	6																																																																																																																																																																																																																																																																					
たけのこ水煮	10	三温糖	4																																																																																																																																																																																																																																																																					
日本酒	0.8	しょうが	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																					
三温糖	2	日本酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうゆ	4	水	2																																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん	4																																																																																																																																																																																																																																																																							
冷凍グリーンピース	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
かたくり粉	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
サクサクチキン	60	白玉スープ	25																																																																																																																																																																																																																																																																					
鶏むね切り身	0.1	冷凍白玉もち	20																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.02	にんじん	10																																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう(黒)	0.2	たまねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	1	チンゲンサイ	10																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうゆ	5	だいこん	20																																																																																																																																																																																																																																																																					
小麦粉	9	しょうが	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																					
コーンフレーク	1.5	スープの素	2																																																																																																																																																																																																																																																																					
パン粉	3	塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																					
揚げ油	3	こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																					
肉じゃが	40	切干大根のゆず風味あえ	5																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	90	きりぼしだいこん	10																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	30	きゅうり	30																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	10	もやし	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	0.5	三温糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	15	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																					
しらたき	3	ゆず果汁	2																																																																																																																																																																																																																																																																					
冷凍グリーンピース	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	40																																																																																																																																																																																																																																																																							
水																																																																																																																																																																																																																																																																								
ポルシチ	45	海菜ミックス	1																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚もも小間	30	キャベツ	40																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	25	きゅうり	5																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	8	三温糖	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	0.2	酢	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	3	米油	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																					
セロリー	10	しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																					
ホールトマト	15																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	7.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
デミグラスソース	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
生クリーム	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																							
ペイリーフ	2																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープの素	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	50																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																							

<p><b>19 ごはん 牛乳 ほきのゆず味噌焼き すいとん汁</b></p> <table border="1"> <tr><td>ほきのゆず味噌焼き</td><td>60</td><td>鶏もも小間</td><td>20</td></tr> <tr><td>ほき切り身</td><td>0.3</td><td>日本酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>3</td><td>だいこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>味噌(赤)</td><td>3</td><td>しめじ</td><td>4</td></tr> <tr><td>味噌(白)</td><td>3</td><td>かぼちゃ</td><td>10</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>3.5</td><td>しょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>水</td><td>2</td><td>塩</td><td>0.35</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>1</td><td>ごまつな</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>100</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さば・かつお削り節</td><td>3.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>小麦粉</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>米粉</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>水</td><td>6</td></tr> </table> <p>エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.1 g 塩分相当量 2.7 g</p>	ほきのゆず味噌焼き	60	鶏もも小間	20	ほき切り身	0.3	日本酒	0.5	塩	1	にんじん	5	ゆず果汁	3	だいこん	15	味噌(赤)	3	しめじ	4	味噌(白)	3	かぼちゃ	10	みりん	2	ねぎ	5	三温糖	3.5	しょうゆ	4	水	2	塩	0.35	白ごま	1	ごまつな	5			水	100			さば・かつお削り節	3.5			小麦粉	5			米粉	5			塩	0.2			水	6	<p><b>20 しょうゆラーメン 牛乳 スパイシーポテト くだもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>しょうゆラーメン</td><td>75</td><td>スパイシーポテト</td><td>100</td></tr> <tr><td>ホットラーメン</td><td>30</td><td>じゃがいも</td><td>4</td></tr> <tr><td>豚もも小間</td><td>15</td><td>揚げ油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15</td><td>塩</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>15</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>パプリカ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>カレー粉</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td>チリパウダー</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スープの素</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>140</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>くだもの みかん 1/2個</p> <p>エネルギー 616 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.7 g 塩分相当量 2.4 g</p>	しょうゆラーメン	75	スパイシーポテト	100	ホットラーメン	30	じゃがいも	4	豚もも小間	15	揚げ油	0.2	もやし	15	塩	0.02	ねぎ	15	こしょう(黒)	0.01	にんじん	5	パプリカ	0.01	にんにく	0.2	カレー粉	0.01	しょうが	0.2	チリパウダー	0.01	日本酒	1.5			スープの素	2			しょうゆ	7			水	140			塩	0.6			こしょう(黒)	0.02			<p><b>21 お楽しみ給食</b></p> <p>～でこまわし～</p> <p>でこまわしは、一口サイズのじゃがいもや岩豆腐、丸こんにやくを串に刺してみそだれをつけて焼く、主に家庭料理として親しまれていた徳島県の郷土料理です。</p> <p>学校給食では、串は使わず厚揚げやこんにやく、じゃがいもを加熱して、みそだれに絡める予定です。</p>	<p><b>12月食物アレルギーのお知らせ</b></p> <table border="1"> <tr><th>日にち</th><th>献立名</th><th>卵</th><th>乳</th><th>えび</th></tr> <tr><td>12/1(木)</td><td>おでん</td><td>○</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/5(月)</td><td>八宝菜</td><td></td><td></td><td>○</td></tr> <tr><td>12/16(金)</td><td>ポルシチ</td><td></td><td>○</td><td></td></tr> </table> <p>※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。 ※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。 ご家庭で確認をお願いします。</p>	日にち	献立名	卵	乳	えび	12/1(木)	おでん	○			12/5(月)	八宝菜			○	12/16(金)	ポルシチ		○	
ほきのゆず味噌焼き	60	鶏もも小間	20																																																																																																																																												
ほき切り身	0.3	日本酒	0.5																																																																																																																																												
塩	1	にんじん	5																																																																																																																																												
ゆず果汁	3	だいこん	15																																																																																																																																												
味噌(赤)	3	しめじ	4																																																																																																																																												
味噌(白)	3	かぼちゃ	10																																																																																																																																												
みりん	2	ねぎ	5																																																																																																																																												
三温糖	3.5	しょうゆ	4																																																																																																																																												
水	2	塩	0.35																																																																																																																																												
白ごま	1	ごまつな	5																																																																																																																																												
		水	100																																																																																																																																												
		さば・かつお削り節	3.5																																																																																																																																												
		小麦粉	5																																																																																																																																												
		米粉	5																																																																																																																																												
		塩	0.2																																																																																																																																												
		水	6																																																																																																																																												
しょうゆラーメン	75	スパイシーポテト	100																																																																																																																																												
ホットラーメン	30	じゃがいも	4																																																																																																																																												
豚もも小間	15	揚げ油	0.2																																																																																																																																												
もやし	15	塩	0.02																																																																																																																																												
ねぎ	15	こしょう(黒)	0.01																																																																																																																																												
にんじん	5	パプリカ	0.01																																																																																																																																												
にんにく	0.2	カレー粉	0.01																																																																																																																																												
しょうが	0.2	チリパウダー	0.01																																																																																																																																												
日本酒	1.5																																																																																																																																														
スープの素	2																																																																																																																																														
しょうゆ	7																																																																																																																																														
水	140																																																																																																																																														
塩	0.6																																																																																																																																														
こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																														
日にち	献立名	卵	乳	えび																																																																																																																																											
12/1(木)	おでん	○																																																																																																																																													
12/5(月)	八宝菜			○																																																																																																																																											
12/16(金)	ポルシチ		○																																																																																																																																												

## 葉山の食育

葉山町役場 町民健康課 管理栄養士の石井です。  
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!

げんえん **減塩クイズ**

しお ちから **塩1gに近いものはどれでしょう?**

**塩の種類と役割**

ご家庭でも減塩を意識して、減塩商品を選択したり、味付けは薄味を心がけたり、各ご家庭で工夫されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。塩について知ることで、正しく楽しく減塩を取り入れてみませんか?

**減塩豆知識**

代表的な塩の種類として、一般的に家庭で使われる「食塩」と、あら塩と呼ばれる「並塩」があります。「食塩」は塩化ナトリウム99%以上のものを示し、「並塩」は塩化ナトリウム95%以上のものを示し、カリウムやマグネシウム、カルシウム等のミネラルを食塩より多く含んでいます。葉山町の給食では並塩を使用しております。あえて塩を多く摂る必要はないですが、同じ塩の量を使うのであればミネラルが多い並塩を使用するのはいかがでしょうか。

① おやゆび  
ひとさしゆび  
なかゆびで  
つまめるくらい

② 大さじ1杯くらい

③ マグカップ1杯くらい

① **A**

まとめ知識