

# 令和5年 1月 基準献立予定表

月 火 水 木 金

**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 葉山町立長柄小学校



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!

素材の味で減塩

## 『春の七草』

### 減塩豆知識

あけましておめでとうございます。七草とは、7種類の野菜が入った「七草粥」を人日の節句(1月7日)の朝に食べる風習です。邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。現在では、お正月で疲れた胃腸を休め、不足しがちな栄養素を補う効果があるとされています。七草粥の味付けは、基本的には塩のみです。しょうゆなどの調味料は入れず、優しい素材の味を感じられます。人日の節句(1月7日)に近づくと、七草はスーパーなどで目に留まる機会が多くなるかと思えます。七草粥を通して、体をいたわる1日をお過ごしいただければ幸いです。

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| ゆで麺          | 75              | 小豆            | 18            |              |
| 鶏卵           | 25              | 白玉もち          | 15            |              |
| 豚もも小間        | 20              | 三温糖           | 8             |              |
| たまねぎ         | 20              | 水             | 40            |              |
| にんじん         | 10              | 塩             | 0.2           |              |
| ほうれんそう       | 12              |               |               |              |
| しょうゆ         | 3               |               |               |              |
| さば・かつお削り節    | 1.5             |               |               |              |
| かたくり粉        | 2               |               |               |              |
| 水            | 120             |               |               |              |
| 塩            | 0.2             |               |               |              |
| みりん          | 1.2             |               |               |              |
| 牛乳           | 206             |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>661 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>26.2 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>14.4 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.3 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 米粉パン         | 50              | こしょう(黒)       | 0.02          |              |
| 牛乳           | 206             | 海藻ミックス        | 1             |              |
|              |                 | キャベツ          | 40            |              |
| 豚もも小間        | 45              | きゅうり          | 5             |              |
| たまねぎ         | 45              | 三温糖           | 1.5           |              |
| にんじん         | 40              | 酢             | 1.5           |              |
| にんにく         | 8               | サラダ油          | 1.5           |              |
| セロリ          | 0.2             | しょうゆ          | 3.5           |              |
| ホールトマト       | 3               |               |               |              |
| だいこん         | 10              |               |               |              |
| デミグラスソース     | 15              |               |               |              |
| 豆乳           | 7.5             |               |               |              |
| トマトケチャップ     | 7               |               |               |              |
| ペイリーフ        | 2.5             |               |               |              |
| 赤ワイン         | 0               |               |               |              |
| スープの素        | 2               |               |               |              |
| 炒め油          | 0.5             |               |               |              |
| 水            | 0.5             |               |               |              |
| 塩            | 50              |               |               |              |
|              | 0.5             |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>604 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>28.1 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>23.4 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>2.8 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 65              | 茹で大豆          | 30            |              |
| 精麦           | 6.5             | かたくり粉         | 3             |              |
|              |                 | 揚げ油           | 2             |              |
| 牛乳           | 206             | 青のり           | 0.3           |              |
|              |                 | 塩             | 0.1           |              |
| だしパック        | 3.5             |               |               |              |
| しょうゆ         | 1               |               |               |              |
| 三温糖          | 1               |               |               |              |
| 塩            | 0.02            |               |               |              |
| 白玉もち         | 25              |               |               |              |
| みょうだいこん      | 20              |               |               |              |
| にんじん         | 12              |               |               |              |
| 鶏もも小間        | 20              |               |               |              |
| こまつな         | 12              |               |               |              |
| 味噌(白)        | 8               |               |               |              |
| さば・かつお削り節    | 2               |               |               |              |
| 水            | 100             |               |               |              |
| さといも         | 25              |               |               |              |
| みりん          | 1.2             |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>653 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>22.8 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>17.8 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.5 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 52              | だいこん          | 15            |              |
| 発芽米          | 25              | にんじん          | 10            |              |
| 牛乳           | 206             | こんにやく         | 20            |              |
|              |                 | こまつな          | 10            |              |
|              |                 | ねぎ            | 10            |              |
| じゃがいも        | 120             | 油揚げ           | 5             |              |
| 揚げ油          | 4               | さば・かつお削り節     | 2             |              |
| 豚挽肉          | 25              | 味噌(赤)         | 5             |              |
| 三温糖          | 5               | 味噌(白)         | 5             |              |
| 日本酒          | 0.5             | 水             | 120           |              |
| しょうゆ         | 5               |               |               |              |
| かたくり粉        | 1               |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>672 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>21.7 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>19.2 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>2.3 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| ぶどうパン        | 50              | ピーマン          | 10            |              |
| 牛乳           | 206             | 豚もも小間         | 10            |              |
|              |                 | キャベツ          | 30            |              |
|              |                 | たまねぎ          | 20            |              |
| さば切り身        | 60              | チンゲンサイ        | 15            |              |
| 塩            | 0.5             | にんじん          | 5             |              |
| こしょう(黒)      | 0               | たけのこ水煮        | 5             |              |
| にんにく         | 0.3             | 炒め油           | 1             |              |
| 乾燥パスタ        | 0.1             | しょうゆ          | 2             |              |
| オリブオイル       | 1.5             | 塩             | 0.4           |              |
|              |                 | こしょう(黒)       | 0.02          |              |
|              |                 | いよかん          |               |              |
|              |                 |               | 1・2年 1/6個     |              |
|              |                 |               | 3~6年 1/4個     |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>709 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>28.7 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>31.8 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>2.4 g</b> |

|              |                 |              |               |              |
|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 70              | みょうだいこん      | 40            |              |
| 精麦           | 7               | にんじん         | 10            |              |
| 牛乳           | 206             | まぐろ油漬        | 8             |              |
|              |                 | ホールコーン       | 10            |              |
|              |                 | 酢            | 5             |              |
| 鶏もも角         | 40              | ゆず果汁         | 0.8           |              |
| じゃがいも        | 30              | 三温糖          | 3.5           |              |
| たまねぎ         | 35              | 塩            | 0.3           |              |
| にんじん         | 10              |              |               |              |
| ごぼう          | 10              |              |               |              |
| れんこん         | 10              |              |               |              |
| しょうが         | 0.7             |              |               |              |
| 冷凍グリーンピース    | 3               |              |               |              |
| こんにやく        | 15              |              |               |              |
| たけのこ水煮       | 10              |              |               |              |
| 三温糖          | 4               |              |               |              |
| しょうゆ         | 8               |              |               |              |
| 日本酒          | 2               |              |               |              |
| ごま油          | 0.6             |              |               |              |
| 水            | 35              |              |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>631 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b> | <b>22.6 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>18 g</b>  | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.9 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| ロールパン        | 50              | ブロッコリー        | 30            |              |
| 牛乳           | 206             | カリフラワー        | 20            |              |
|              |                 | しょうゆ          | 3             |              |
|              |                 | 白ごま           | 1             |              |
| じゃがいも        | 50              |               |               |              |
| たまねぎ         | 30              |               |               |              |
| にんじん         | 10              |               |               |              |
| ウイナー         | 15              |               |               |              |
| 白焼き竹輪        | 20              |               |               |              |
| がんもどき        | 20              |               |               |              |
| さつまあげ        | 20              |               |               |              |
| スープの素        | 1               |               |               |              |
| 水            | 100             |               |               |              |
| 塩            | 0.7             |               |               |              |
| こしょう(白)      | 0.02            |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>622 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>27.8 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>25.1 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>3.5 g</b> |

|              |                 |              |               |              |
|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 70              | こまつな         | 10            |              |
| 精麦           | 7               | じゃがいも        | 25            |              |
| 牛乳           | 206             | にんじん         | 10            |              |
|              |                 | だいこん         | 20            |              |
|              |                 | ねぎ           | 10            |              |
| あじ           | 45              | 油揚げ          | 5             |              |
|              | 1・2年            | 焼き竹輪         | 8             |              |
|              | 3~6年            | しょうゆ         | 4             |              |
| かたくり粉        | 2枚              | かたくり粉        | 1             |              |
| 揚げ油          | 4               | さば・かつお削り節    | 3             |              |
| しょうゆ         | 4               | 水            | 130           |              |
| 三温糖          | 1.5             |              |               |              |
| みりん          | 0.5             |              |               |              |
| 酢            | 1.5             |              |               |              |
| 一味唐辛子        | 0.02            |              |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>591 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b> | <b>24.2 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>16 g</b>  | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.7 g</b> |

|              |                 |               |              |              |
|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|
| 精白米          | 70              | 干しワタタン        | 10           |              |
| 精麦           | 7               | 豚もも小間         | 15           |              |
| 豚挽肉          | 25              | たまねぎ          | 20           |              |
| 鶏挽肉          | 10              | にんじん          | 5            |              |
| あおピーマン       | 10              | にら            | 5            |              |
| あかピーマン       | 8               | スープの素         | 1.5          |              |
| たまねぎ         | 8               | しょうゆ          | 5            |              |
| にんにく         | 12              | こしょう(黒)       | 0.01         |              |
| しょうが         | 0.3             | 水             | 120          |              |
| 炒め油          | 0.3             | なると           | 5            |              |
| オイスターソース     | 2               |               |              |              |
| ナンプレー        | 1               |               |              |              |
| しょうゆ         | 1.5             | もやし           | 55           |              |
| みりん          | 1.5             | ほうれんそう        | 8            |              |
| 三温糖          | 1               | しょうゆ          | 3            |              |
| トウバンジャン      | 0.1             | ごま油           | 1            |              |
|              |                 | 白ごま           | 0.5          |              |
| 牛乳           | 206             |               |              |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>612 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>26 g</b>  |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>16.8 g</b> | <b>塩分相当量</b> | <b>2.4 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| コッパン         | 50              | キャベツ          | 50            |              |
| ウイナー         | 35              | こまつな          | 10            |              |
| トマトケチャップ     | 5               | しょうゆ          | 3             |              |
|              |                 | 粒入りマスタード      | 0.6           |              |
| 牛乳           | 206             |               |               |              |
| たまねぎ         | 20              |               |               |              |
| じゃがいも        | 30              |               |               |              |
| ほうれんそう       | 15              |               |               |              |
| にんじん         | 10              |               |               |              |
| ホールコーン       | 20              |               |               |              |
| ベーコン短冊       | 10              |               |               |              |
| むきえび         | 10              |               |               |              |
| 小麦粉          | 3               |               |               |              |
| バター          | 3               |               |               |              |
| 脱脂粉乳         | 5               |               |               |              |
| スープの素        | 2               |               |               |              |
| 水            | 110             |               |               |              |
| 塩            | 0.7             |               |               |              |
| こしょう(黒)      | 0.02            |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>620 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>27.9 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>26.1 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>3.8 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| ゆで麺          | 75              | こまつな          | 12            |              |
| 豚もも小間        | 30              | もやし           | 40            |              |
| にんじん         | 10              | えのきたけ         | 5             |              |
| ほうれんそう       | 12              | 刻みのり          | 1             |              |
| ねぎ           | 10              | しょうゆ          | 2             |              |
| 油揚げ          | 10              | 酢             | 4             |              |
| しょうゆ         | 8               | 三温糖           | 2             |              |
| カレー粉         | 0.6             |               |               |              |
| 日本酒          | 4               |               |               |              |
| さば・かつお削り節    | 3               |               |               |              |
| かたくり粉        | 3               |               |               |              |
| 水            | 130             |               |               |              |
| 三温糖          | 0.7             |               |               |              |
| 牛乳           | 206             |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>640 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>24.7 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>19.7 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.9 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| サンドパン        | 50              | じゃがいも         | 30            |              |
| 牛乳           | 206             | たまねぎ          | 20            |              |
|              |                 | にんじん          | 5             |              |
|              |                 | ベーコン短冊        | 5             |              |
| 鶏もも切り身       | 60              | ホールコーン        | 10            |              |
| しょうゆ         | 4               | マカロニ          | 10            |              |
| みりん          | 2               | パセリ           | 0.5           |              |
|              |                 | スープの素         | 2             |              |
| キャベツ         | 30              | 水             | 120           |              |
| 塩            | 0.2             | 塩             | 0.8           |              |
|              |                 | こしょう(黒)       | 0.02          |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>610 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>27.5 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>27.8 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>3.0 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 70              | キャベツ          | 20            |              |
| 精麦           | 7               | もやし           | 40            |              |
| 牛乳           | 206             | かつお節          | 1             |              |
|              |                 | しょうゆ          | 3             |              |
| 鶏卵           | 30              |               |               |              |
| 鶏もも小間        | 40              |               |               |              |
| じゃがいも        | 30              |               |               |              |
| たまねぎ         | 30              |               |               |              |
| にんじん         | 10              |               |               |              |
| 冷凍グリーンピース    | 5               |               |               |              |
| しらたき         | 15              |               |               |              |
| 三温糖          | 2               |               |               |              |
| しょうゆ         | 7               |               |               |              |
| みりん          | 2               |               |               |              |
| さば・かつお削り節    | 2               |               |               |              |
| 水            | 40              |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>615 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>25.4 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>19.2 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>1.8 g</b> |

|              |                 |               |               |              |
|--------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 精白米          | 70              | はくさい          | 60            |              |
| 精麦           | 7               | にんじん          | 10            |              |
| 牛乳           | 206             | ねり梅           | 2             |              |
|              |                 | しょうゆ          | 0.7           |              |
|              |                 | 塩             | 0.1           |              |
| 豚もも小間        | 40              |               |               |              |
| 木綿豆腐         | 100             |               |               |              |
| ねぎ           | 15              |               |               |              |
| こまつな         | 20              |               |               |              |
| にんにく         | 0.3             |               |               |              |
| しょうが         | 0.3             |               |               |              |
| たけのこ水煮       | 10              |               |               |              |
| 炒め油          | 1               |               |               |              |
| しょうゆ         | 6               |               |               |              |
| 三温糖          | 3.5             |               |               |              |
| 日本酒          | 2               |               |               |              |
| トウバンジャン      | 0.2             |               |               |              |
| スープの素        | 2               |               |               |              |
| ごま油          | 0.3             |               |               |              |
| かたくり粉        | 1.5             |               |               |              |
| 水            | 24              |               |               |              |
| <b>エネルギー</b> | <b>619 Kcal</b> | <b>たんぱく質</b>  | <b>28.5 g</b> |              |
|              | <b>脂質</b>       | <b>18.5 g</b> | <b>塩分相当量</b>  | <b>2.0 g</b> |

~白みそ雑煮~

白みそに丸もち、きれいに切り整えただいこん、にんじん、さといもなどを加えた大阪府の郷土料理が「白みそ雑煮」です。

大阪のみならず、関西地方では昔から丸もちと白みそを用いた白みそ雑煮が親しまれています。

### 1月食物アレルギーのお知らせ

| 日にち      | 献立名        | 卵 | 乳 | えび |
|----------|------------|---|---|----|
| 1/12 (木) | かきたまうどん    | ○ |   |    |
| 1/25 (水) | ベジタブルチャウダー |   | ○ | ○  |
| 1/30(月)  | 親子煮        | ○ |   |    |

※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。

