

# 令和5年3月基準献立予定表

月	火	水	木	金
～飛鳥汁～				
飛鳥鍋は鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。奈良時代に唐から奈良にやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え孝徳天皇に献上したところ大変喜ばれ乳牛が飼育されるようになったそうです。				
学校給食では、だいこんやねぎなど、旬の野菜に鶏肉を加え、牛乳の量を少な目にまろやかな汁物に仕上げます。				
		1 ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ	2 ちらし寿司 牛乳 ぶりの照り焼き 塩豚汁	3 焼きそば(セルフ) 牛乳 トックスープ ひなあられ
		エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.7 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.4 g 塩分相当量 3 g	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 3.6 g

6	ポークカレーライス 牛乳 ごまマヨサラダ くだもの
ポークカレーライス	スープの素 2
精白米	70 水 60
精麦	7 塩 0.5
豚もも小間	40 豆乳 5
じゃがいも	30
にんじん	12
たまねぎ	40
にんにく	0.2
しょうが	0.2
炒め油	0.8
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
ガラマサラ	0.1
クミン	0.1
ターメリック	0.2
米油	4
中濃ソース	1
赤ワイン	2.5
ベイリーフ	0.02
くだもの	いよかん 1-2年 1/6個 3-6年 1/4個
エネルギー	558 Kcal たんぱく質 17.9 g
脂質	12.9 g 塩分相当量 1.2 g

7	ソフトめんミートソース のむヨーグルト ツナポテ
ソフトめんミートソース	豚挽肉 75
豚挽肉	50
たまねぎ	50
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
マッシュルーム水煮	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	0.5
ベイリーフ	0.02
スープの素	1.5
水	40
赤ワイン	2
塩	0.7
こしょう(黒)	0.02
のむヨーグルト	アジトミルクいちご 110
ツナポテ	じゃがいも 70
ホールコーン	8
まぐろ油漬	10
たまねぎ	20
しょうゆ	2
三温糖	0.5
炒め油	0.4
塩	0.2
こしょう(黒)	0.02
エネルギー	660 Kcal たんぱく質 29.0 g
脂質	15.3 g 塩分相当量 2.5 g

8	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ ひじきサラダ
きな粉揚げパン	ベイリーフ 0.02
コッパン	50
揚げ油	5
きな粉	3
三温糖	3
塩	0.04
こしょう(黒)	0.02
ポトフ	じゃがいも 40
たまねぎ	20
にんじん	10
セロリー	5
ウイナー	25
ベーコン短冊	8
ホールコーン	15
エリンギ	10
白ワイン	2
ひじき	2
茹で大豆	10
にんじん	10
きゅうり	5
しょうゆ	3
三温糖	1
酢	2
米油	1.5
エネルギー	631 Kcal たんぱく質 24.8 g
脂質	28.6 g 塩分相当量 3.0 g

9	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢のもの
ごはん	精白米 70
精麦	7
牛乳	206
肉じゃが	豚もも小間 40
じゃがいも	90
たまねぎ	30
しょうゆ	10
しょうが	0.5
しらたき	15
冷凍グリーンピース	4
みりん	2
三温糖	3
しょうゆ	8
炒め油	1
水	40
酢のもの	カットわかめ 1
キャベツ	30
きゅうり	10
三温糖	2
酢	4
しょうゆ	3
塩	0.15
エネルギー	623 Kcal たんぱく質 23.2 g
脂質	13.8 g 塩分相当量 2.3 g

10	食パン いちごジャム 牛乳 めかじきのタルタルソース わかめとコンのスープ フルーツミックス
食パン	50
食パン	50
いちごジャム	15
めかじきのタルタルソース	めかじき 60
わかめとコンのスープ	わかめ 60
フルーツミックス	みかん缶 30
水	110
塩	0.5
こしょう(黒)	0.01
こしょう(黒)	15
みかん缶	30
バナナ缶	25
黄桃缶	25
エネルギー	629 Kcal たんぱく質 27.7 g
脂質	22.0 g 塩分相当量 3.1 g

13	ソースカツ丼 牛乳 ゆでキャベツ ワンタンスープ
ソースカツ丼	ワンタンスープ 12
精白米	70
精麦	7
豚ひれ肉	55
塩	0.15
こしょう(黒)	0.01
小麦粉	5
パン粉	8
揚げ油	5
中濃ソース	3
ウスターソース	3
トマトケチャップ	0.7
しょうゆ	0.7
三温糖	0.5
みりん	0.9
水	3
ゆでキャベツ	キャベツ 30
塩	0.1
牛乳	206
エネルギー	670 Kcal たんぱく質 31.5 g
脂質	16.9 g 塩分相当量 2.6 g

14	十穀米ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 飛鳥汁
十穀米ごはん	飛鳥汁 15
精白米	70
十穀米	9
豚もも小間	10
にんじん	10
ねぎ	10
だいこん	10
こぼろ	6
えのきたけ	15
木綿豆腐	15
味増(白)	9
三温糖	0.8
冷凍ハンバーグ	70
みりん	1
しょうゆ	3
しょうゆ	1
水	130
エネルギー	646 Kcal たんぱく質 26.4 g
脂質	22.2 g 塩分相当量 2.6 g

15	パンズパン 牛乳 トマトシチュー はるさめサラダ
パンズパン	赤ワイン 1
パンズパン	50
牛乳	206
トマトシチュー	豚もも小間 40
はるさめ	40
キャベツ	20
ほうれんそう	10
だいこん	5
ズッキーニ	15
マカロニ	6
炒め油	0.7
小麦粉	2.4
炒め油	1.6
スープの素	2
トマトケチャップ	8
ホールトマト	4
中濃ソース	2
三温糖	1
ナツメグ	0.01
はるさめ	40
すだちゼリー	40
エネルギー	657 Kcal たんぱく質 25.7 g
脂質	20.1 g 塩分相当量 2.9 g

16	塩ラーメン 牛乳 青のりポテト くだもの
塩ラーメン	青のりポテト 80
ポテトラーメン	じゃがいも 75
もやし	25
にんじん	20
にら	8
ねぎ	6
しょうが	10
にんにく	0.3
しょうゆ	0.5
スープの素	2
水	130
塩	1
こしょう(黒)	0.02
さば・かつお削り節	1.5
くだもの	いよかん 1-2年 1/6個 3-6年 1/4個
牛乳	206
エネルギー	619 Kcal たんぱく質 23.4 g
脂質	18.3 g 塩分相当量 1.8 g

### 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  
変更したり、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

### 3月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
3/2(木)	ちらし寿司	○		
3/7(火)	ソフトめんミートソース		○	
3/14(火)	飛鳥汁		○	

※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。

## 春のキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!

ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富!

キャベツには潰瘍を防ぐビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

アブラナ科の植物に共通するがん予防効果!

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには潰瘍を防ぐビタミンCが多く、胃腸薬の原料の1つにもなっています。

## 葉山の食

塩と血圧の関係

塩を摂りすぎると高血圧になると聞いたことがあるかと思いますが、なぜ塩が血圧に関係するのでしょうか。今回は、塩と血圧の関係について、お届けします!

1町HP「葉山の食育」

### 減塩豆知識

人間の体の中では、水分と塩分が一定の濃度に保たれています。食塩をとり過ぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、体内に水分がため込まれます。また、血管内の塩分を一定にするために、体内の水分が血管内に引き込まれ、血管に流れる血液の量も増加します。血液の量が増加すると、ポンプの役割をしている心臓が圧力を上げ、血液を送り出し、血管に圧力がかかります。この状態が血圧が上昇している状態で、高血圧の原因の一つとなります。

