

令和 5年 4月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

4月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
4/20 (木)	野菜たっぷりかきたま汁	○		
4/28 (金)	ソフトめんミートソース		○	

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

葉山町では、今年度より中学校給食を実施いたします。

献立表をご覧いただき、ご活用くださいますようお願いいたします。

みそポテトは埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。平地の少ない秩父地方では古くから畑作が行われていて、収穫したじゃがいもで小ぶりなものを、いろりで焼き、みそだれを塗って食べたのが「みそポテト」の始まりと言われています。

揚げたじゃがいも料理は好きな子ども達が多いように感じます。甘めに仕上げ、みそだれをしっかりと絡めて、さらにじゃがいもが好きになってほしいです。



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。

<p>10 ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ</p> <p>ハヤシライス 精白米 70 牛乳 206 精麦 7 豚もも小間 30 海藻サラダ 1 じゃがいも 35 海藻ミックス 40 たまねぎ 40 キャベツ 5 にんじん 10 きゅうり 1.5 炒め油 1 三温糖 1.5 三温糖 0.5 酢 1.5 小麦粉 3 米油 1.5 米油 3 しょうゆ 3.5 トマトケチャップ 12 塩 0.04 中濃ソース 4 デミグラスソース 5 ペイリーフ 0.01 チキンとポークスープ 2 ナツメグ 0.01 水 70 塩 0.5 こしょう(黒) 0.03</p> <p>エネルギー 624 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 2.3 g</p>	<p>11 肉うどん 牛乳 みそポテト くだもの</p> <p>肉うどん ゆで麺 75 豚もも小間 50 なると 5 ねぎ 10 ほうれんそう 10 にんじん 6 油揚げ 5 しょうゆ 5 みりん 3 さば・かつお削り節 3 水 130</p> <p>みそポテト じゃがいも 70 小麦粉 2 揚げ油 3 三温糖 2 みりん 1 味増(赤) 2.5 日本酒 1.5 水 1.5</p> <p>くだもの 清見オレンジ 1.2年 1/6個 3~6年 1/4個</p> <p>牛乳 206</p> <p>エネルギー 681 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.3 g 塩分相当量 1.6 g</p>	<p>12 チリドッグ(セルフ) 牛乳 トックスープ</p> <p>チリドッグ(セルフ) コッペパン 50 ウィンナー 35 大正金時 10 豚挽肉 8 たまねぎ 10 にんにく 0.1 炒め油 0.2 ナツメグ 0.01 トマトケチャップ 10 チリパウダー 0.1 三温糖 0.4 しょうゆ 0.5 ペイリーフ 0.02 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02</p> <p>トックスープ 鶏もも小間 25 にんじん 10 たまねぎ 15 チンゲンサイ 10 だいこん 20 しょうが 0.2 チキンスープ 2 かたくり粉 1 水 130 塩 0.9 こしょう(黒) 0.02</p> <p>牛乳 206</p> <p>エネルギー 619 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.0 g 塩分相当量 3.6 g</p>	<p>13 春キャベツの中華丼 牛乳 蒸ししょうまい 葉山わかめナムル</p> <p>春キャベツの中華丼 精白米 70 牛乳 206 精麦 7 豚もも小間 35 いか短冊 15 たまねぎ 25 もやし 15 キャベツ 25 にんじん 7 たけのこ 10</p> <p>蒸ししょうまい きくらげ 0.2 冷凍しょうまい 0.5 しょうゆ 5 酢 2 チキンスープ 1.5 炒め油 1 かたくり粉 2 水 45 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01</p> <p>葉山わかめナムル 葉山わかめ 10 きりぼしだいこん 5 にんじん 5 ごま油 1 しょうゆ 3</p> <p>葉山の海で育ったわかめを使用予定</p> <p>エネルギー 691 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.3 g 塩分相当量 4.1 g</p>	<p>14 ぶどうパン 牛乳 白身魚のオーロラソースがけ ゆでキャベツ ワンタンスープ</p> <p>ぶどうパン 50 ワンタンスープ 干しワタシ 10 豚もも小間 20 たまねぎ 20 にんじん 5 にら 5 もやし 10 チキンスープ 1.5 しょうゆ 4 こしょう(黒) 0.01 白ワイン 1.5 トマトケチャップ 4 卵抜きマヨネーズ 5</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 30 塩 0.1</p> <p>エネルギー 570 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.5 g 塩分相当量 2.9 g</p>
<p>17 葉山わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ けんちん汁</p> <p>葉山わかめごはん 精白米 70 精麦 7 葉山産わかめ 20 にんにく 0.1 炒め油 0.8 しょうゆ 1 みりん 1 白ごま 1</p> <p>けんちん汁 こまつな 10 だいこん 15 じゃがいも 25 ねぎ 10 油揚げ 5 こんにゃく 10 にんじん 10 ごぼう 10 ごま油 1 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 120</p> <p>鶏肉の唐揚げ 鶏もも切り身 60 しょうが 1.5 しょうゆ 4 塩 0.1 かたくり粉 8 揚げ油 5</p> <p>葉山の海で育ったわかめを使用予定</p> <p>エネルギー 714 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.3 g 塩分相当量 5.1 g</p>	<p>18 ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ</p> <p>ごはん 精白米 70 精麦 7</p> <p>肉じゃが 豚もも小間 40 じゃがいも 90 たまねぎ 30 にんじん 10 しょうが 0.5 しらたき 15 冷凍グリーンピース 3 みりん 2 三温糖 3 しょうゆ 7 炒め油 1 水 40</p> <p>ゆかりあえ キャベツ 45 にんじん 5 チンゲンサイ 10 ゆかり 1.5 塩 0.2</p> <p>エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.8 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>19 ロールパン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー マスタードあえ</p> <p>ロールパン 50 牛乳 206</p> <p>豆乳入りコーンシチュー 鶏もも小間 40 ホールコーン 30 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 にんにく 0.2 冷凍グリーンピース 4 クリームコーン 40 豆乳 10 ペイリーフ 0.02 チキンスープ 1.5 炒め油 1 水 50 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02</p> <p>マスタードあえ キャベツ 50 こまつな 10 しょうゆ 3 粒入りマスタード 0.6</p> <p>エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.7 g 塩分相当量 2.7 g</p>	<p>20 赤飯 牛乳 めかじきの照り焼き 野菜たっぷりかきたま汁</p> <p>赤飯 精白米 25 もち米 45 小豆 5 黒ごま 1.5 塩 0.2</p> <p>めかじきの照り焼き めかじき切り身 60 しょうゆ 4 みりん 2 日本酒 0.5 三温糖 0.2</p> <p>野菜たっぷりかきたま汁 鶏卵 20 たまねぎ 15 にんじん 8 じゃがいも 20 しょうゆ 2.5 さば・かつお削り節 1.5 かたくり粉 2 水 120 塩 0.4</p> <p>牛乳 206</p> <p>エネルギー 571 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.4 g 塩分相当量 1.9 g</p>	<p>21 サンドパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ABCスープ</p> <p>サンドパン 50 牛乳 206</p> <p>ABCスープ じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 5 ベーコン短冊 5 ホールコーン 10 マカロニ 10 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02 水 120 たまねぎ 5 パセリ 0.5 チキンとポークスープ 2</p> <p>エネルギー 637 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.5 g 塩分相当量 2.8 g</p>
<p>24 チキンカレーライス 牛乳 春雨サラダ</p> <p>チキンカレーライス 精白米 70 精麦 7 鶏もも小間 40 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 12 にんにく 0.2 しょうが 0.2 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 クミン 0.1 ターメリック 0.2 ルウ用油 4 中濃ソース 1 赤ワイン 2.5 チキンとポークスープ 2 豆乳 5</p> <p>春雨サラダ はるさめ 5 キャベツ 20 ほうれんそう 10 にんじん 5 ホールコーン 10 米油 1.5 しょうゆ 3.5 酢 2 三温糖 1 塩 1 塩 0.05</p> <p>エネルギー 674 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.9 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>25 たけのごはん 飲むヨーグルト さわらの塩こうじ焼き 臭汁</p> <p>たけのごはん 精白米 60 精麦 6 たけのこ(ゆで) 20 にんじん 12 油揚げ 8 白ごま 1 味噌(赤) 4 味噌(白) 4 さば・かつお削り節 3 水 120</p> <p>臭汁 だいこん 15 じゃがいも 25 たまねぎ 10 こまつな 12 大豆 12 味増(赤) 4 味増(白) 4 さば・かつお削り節 3 水 8</p> <p>飲むヨーグルト アンドミルクいちご 110</p> <p>さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 60 塩こうじ 4</p> <p>エネルギー 597 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.0 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>26 ソフトフランスパン 牛乳 チキン南蛮 野菜スープ</p> <p>ソフトフランスパン 50 牛乳 206</p> <p>チキン南蛮 鶏もも切り身 60 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 6 揚げ油 6 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 酢 1.5 三温糖 1.5 タルタルソース 8</p> <p>野菜スープ じゃがいも 20 にんじん 7 こまつな 15 ベーコン短冊 5 チンゲンサイ 15 たまねぎ 15 たけのこ 10 チキンとポークスープ 2 水 120 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 648 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.7 g 塩分相当量 3.2 g</p>	<p>27 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め もずくスープ くだもの</p> <p>ごはん 精白米 70 精麦 7</p> <p>豚肉のしょうが炒め 豚もも小間 60 たまねぎ 60 しょうが 1 しょうゆ 2 みりん 4 みりん 1 三温糖 2 かたくり粉 1</p> <p>もずくスープ もずく 10 ベーコン短冊 8 にんじん 8 チンゲンサイ 15 たけのこ 10 チキンとポークスープ 2 水 140 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02</p> <p>くだもの 清見オレンジ 1.2年 1/6個 3~6年 1/4個</p> <p>エネルギー 633 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 2.2 g</p>	<p>28 ナン 牛乳 ミートソース ミックスビーンズサラダ</p> <p>ナン 70 牛乳 206</p> <p>ミートソース 豚挽肉 50 赤ワイン 3 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんにく 10 にんにく 0.2 セロリ 5 ホールトマト 20 トマトピューレー 15 トマトペースト 10 シュレットチーズ 2 中濃ソース 1.5 小麦粉 1.5 ペイリーフ 0 水 30</p> <p>ミックスビーンズサラダ きゅうり 10 ホールコーン 15 にんじん 10 こんにゃく 15 練りごま 3 ごま油 0.8 しょうゆ 2 三温糖 1.2 酢 2</p> <p>エネルギー 586 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.5 g 塩分相当量 1.7 g</p>

葉山の食育

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
また、2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。
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！



町HP「葉山の食育」→



<1日の目標塩分量>

	男子	女子
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳~大人	7.5g未満	6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

<栄養成分表示>

商品のパッケージには「栄養成分表示」が記載されています。「食塩相当量」の記載を見ていただくと、どのぐらいの塩分が含まれているか確認することができます。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	● kcal
たんぱく質	● g
脂質	● g
炭水化物	● g
食塩相当量	● g

減塩豆知識

減塩という言葉をよく耳にするかと思いますが、塩は悪者ではなく、体にとって大切なものです。

塩は人間の体の中で、消化吸収を助けたり、人の体にたくさんある細胞を動かせるために細胞の周りの濃度を一定に保ったり、体にとって大切な働きをしています。

しかし、摂りすぎてしまうと、高血圧症など生活習慣病の原因となります。

塩分には目標量が設けられていますが、令和元年国民健康・栄養調査によると、1日の食塩の平均摂取量は男性で10.9g、女性で9.3gと、目標量よりも過剰に摂取してしまっているという結果となっています。

塩分を摂りすぎていないか、普段の味付けが濃くなりすぎていないか、思い返していただいたり、商品のパッケージの「食塩相当量」の表記を確認してみたり、この減塩記事を機に塩分について少し気にかけていただけると幸いです。今後も、塩分の過剰摂取による体への影響や、減塩のための工夫などについてこの記事でお伝えしていきたいと思っております！

よろしくお祈りいたします。

学校給食使用食材産地

(令和5年2月20日～3月17日)

野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
にんじん	千葉県、徳島県	にんにく	青森県
しょうが	高知県	キャベツ	愛知県、横須賀市
セロリ	福岡県	かぼちゃ	沖縄県
こまつな	茨城県	ねぎ	千葉県、埼玉県
だいこん	三浦市	ごぼう	青森県
えのきたけ	長野県	もやし	栃木県
はくさい	茨城県	きゅうり	高知県
なのはな	香川県	チンゲンサイ	茨城県
エリンギ	静岡県	ほうれんそう	茨城県
にら	高知県		

肉類・魚類・藻類 *魚類は価格や鮮度、漁の出来によって納入が変わってきます

食材名	産地	食材名	産地
豚肉	青森県	鶏肉	岩手県
いか	青森県	かつお	神奈川県
鶏卵	栃木県	ぶり	岩手県
天然生わかめ	葉山町		

果物 *果物は、低農薬・ノーワックス品等を使用しています。

食材名	産地	食材名	産地
いよかん	愛媛県		

その他

食材名	産地	食材名	産地
米	神奈川県、山形県	牛乳	藤沢市、横浜市、茅ヶ崎市、川崎市、横須賀市 山形県、群馬県、埼玉県、山梨県、栃木県、岩手県 北海道

*生鮮食品の産地は価格や鮮度、旬等を購入時に考慮するため、時期によって変わります

4月から エシカル給食が始まります

葉山町では「はやまクリーンプログラム」の第三弾として、『はやまエシカルアクション(=自然環境・人や社会・地域を思いやった行動)』という産官民連携で推進しているプロジェクトがあります。葉山町学校給食もこのプロジェクトに賛同し、令和5年4月から「エシカル給食」の提供を始めます。地元食材の積極的な活用に加え、汁ものに使用するかつお節やさば節を使った「だしがらふりかけ」の提供や、年間5回テーマを決めてエシカル給食を実施します。

そして、一年を通して基本調味料の「さ(砂糖)」・「し(塩)」・「す(酢)」・「せ(しょうゆ)」・「そ(みそ)」をオーガニックや伝統的な製法で作られた国産のものに変更し、より安心・安全で、おいしい給食を子どもたちに提供していきます。

また、子どもたちからの提案を受け、牛乳ストローをプラスチックから海洋・土壌分解可能なバイオマスポリマー製品に切り替えます。

なお、町立小学校4校では、給食室脇に生ごみ処理機を置き野菜くずや食べ残しを投入し堆肥化して、燃やすごみを減らす取組を続けています。

保護者のみなさまへお願い

【給食用白衣・エプロン等の洗たく時の注意】

柔軟剤などの香りにより、頭痛や吐き気などの体調不良になる人がいます。

給食用白衣・エプロン等を家庭で洗たくする際は、柔軟剤の使用を控える

無香のものにするなどのご配慮をお願いします。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)