水

月

献立表の見方

* 一人分量(g)および栄養量は

* 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

12~14歳の数値です。

さい。

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昨 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 るみそだれをしっかり絡めて、さらにじゃ がいもが好きになってほしいです。



金

春キャベツの中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい 葉山わかめナムル 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 ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 肉うどん 牛乳 みそポテト くだもの チリドッグ(セルフ) 牛乳 トックスープ 10中 11中 12中 13中 14中 **春キャペッの中華丼** 精白米 精麦 **肉うどん** ゆで麺 みそポテト チリドッグ(セルフ) ワンタンスープ ハヤシライス トックスープ **牛乳** 牛乳 牛乳 **パン** |ぶどうパン 100 じゃがいも 80 95 206 精白米 精麦 206 牛乳 干しワンタン 豚もも小間 コッペパン ウィンナー 46 鶏もも小間 小麦粉 26 豚もも小間 じゃがいも たまねぎ 65 揚げ油 6.5 三温糖 13 みりん 13 20 13 26 0.3 豚もも小間 いか短冊 たまねぎ び 46 **葉山わかめナムル 牛乳** 牛乳 26 6.5 6.5 海藻サラダ 豚もも小間 3.9 2.6 1.3 3.3 1.3 2 大正金時 豚挽肉 たまねぎ にんにく 20 33 20 33 9.1 13 海藻ミックス キャベツ たまねぎ 206 にんじん 葉山産わかめ きりぼしだいこん 1.3 52 なると ねぎ 10 チンゲンサイ 13 だいこん 0.1 しょうが 13 1.3 0.7 3.9 3.9 6.5 2 2 4.6 白身魚のオ-ースかけ ほうれんそう にんじん にんじん きゅうり 味噌(赤) もやしキャベツ 6.5 もやし 13 2 炒め油 三温糖 にんじん 7.8 日本酒 ごま油 1.3 3.9 ほき切り身 78 チキンスープ 三温糖小麦粉 油揚げ しょうゆ みりん さば・かつお削り節 炒め油 ナツメグ トマトケチャップ チキンスープ かたくり粉 にんじん たけのこ 塩 こしょう(黒) 白ワイン O.3 しょうゆ O.01 こしょう(黒) 5.2 0.01 156 しょうゆ 1.3 169 3.9 13 水塩 水 くだもの にんにく トマトケチャップ 16 塩 3.9 チリパウダ 三温糖 0.3 基ししゅうまい トマトケチャップ 5.2 0.5 0.7 0.03 中濃ソース 169 清見オレンジ 1/4個 こしょう(黒) 0.03 きくらげ 冷凍しゅうまい 3個 卵抜きマヨネ・ 6.5 デミグラスソース ベイリーフ チキンとポークスー しょうゆベイリーフ 6.5 しょうゆ 酢 |チキンスープ ゆでキャベツ 塩 こしょう(黒) **牛乳** 牛乳 キャベツ 塩 39 0.1 2.6 0,3 206 ナツメグ 0.01 0.03 炒め油 1.3 2.6 葉山の海で育った 91 かたくり粉 わかめを使用予定 塩 こしょう(黒) **牛乳** 牛乳 59 0.1 206 こしょう(黒) 0.01 エネルギー 810 Kcal たんぱく質 26.8 g エネルギー 885 Kcal たんぱく質 36.3 g エネルギー 800 Kcal たんぱく質 34.2 g エネルギー 896 Kcal たんぱく質 37.1 g エネルギー 741 Kcal たんぱく質 40.6 g 塩分相当量 脂質 25.2 g 塩分相当量 2.1 g 脂質 31.5 g 塩分相当量 4.7 g 脂質 28.8 g 塩分相当量 5.3 g 脂質 23.9 g 塩分相当量 3.8 g 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 ごはん 牛乳 めかじきの照り焼き サンドパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ABCスープ わかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ けんちん汁 ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ 18中 20中 17中 19中 21中 野菜たっぷりかきたま汁 ごはん 精白米 精麦 わかめごはん けんちん汁 ゆかりあえ パン マスタードあえ ごはん 野菜たっぷりかきたま汁 パン ABCスープ 80 キャベツ こまつな 45 6.5 13 2 0.3 こまつなだいこん 65 13 3.9 0.7 95 5 3 キャベツにんじん ロールパン 鶏卵 たまねぎ サンドパン 80 95 5 精麦 わかめごはんの素 じゃがいも **牛乳** 牛乳 **牛乳** 牛乳 チンゲンサイ しょうゆ 206 粒入りマスタード 33 13 にんじん じゃがいも 10 26 にんじん 6.5 6.5 **牛乳** 牛乳 206 ベーコン短冊 ねぎ ゆかり 油揚げ 13 13 0.65 6.5 13 13 3.3 2 2.6 206 塩 しょうゆ ホールコーン こんにゃくにんじん **豆乳入りコーンシ** 鶏もも小間 さば・かつお削り節 かたくり粉 ボールコマカロニ パセリ チキンとポー デミグラスソースハンバーグ 冷凍ハンバーグ デミグラスソース マッシュルーム水煮 **肉じゃが** 豚もも小間 じゃがいも ホールコーン じゃがいも 39 52 **牛乳** 牛乳 156 0.5 6.5 6.5 ごぼう ごま油 52 117 2.6 156 206 塩 水塩 5.2 3.9 156 たまねぎにんじんにんにく **牛乳** 牛乳 たまねぎ しょうゆ 39 39 たまねぎ 10 赤ワイン トマトケチャップ 炒め油 206 さば かつお削り節 めかじきの照り焼き めかじき切り身 しょうゆ みりん 冷凍グリンピース 鶏肉の唐揚げ しらたき |冷凍グリンピース 20 3.9 5.2 52 5.2 2.6 78 クリームコーン 2.6 3.9 9.1 豆乳 ベイリーフ チキンスープ 炒め油 しょうが みりん 13 日本酒 0.7 しょうゆ 5.2 0.1 三温糖しょうゆかか 0.03 2 1.3 65 0.3 かたくり粉 揚げ油 10 6.5 1.3 52 0.5 しょう(黒) エネルギー 803 Kcal たんぱく質 31.9 g エネルギー 885 Kcal たんぱく質 31.3 g エネルギー 799 Kcal たんぱく質 30.0 g エネルギー 733 Kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 828 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 19 g 塩分相当量 4.6 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 2.9 g 脂質 33.4 g 塩分相当量 3.5 g 塩分相当量 2.2 g 脂質 31.9 g 塩分相当量 3.7 g 脂質 36.1 g たけのこごはん 飲むヨーグルト ごはん 牛乳 チキンカレーライス 牛乳 春雨サラダ ソフトフランスパン 牛乳 チキン南蛮 野菜スープ ナン 牛乳 ミートソース ミックスビーンズサラダ 25中 24中 27中 26中 28中 豚肉の生姜炒め さわらの塩こうじ焼き 呉汁 葉山わかめスープ くだもの たけのこごはん 野菜スープ 葉山わかめスープ チキンカレ 吳汁 ごはん **ナン** ナン 80 95 ソフトフランスパン 8.0 100 炒め油 95 炒め油 0.7 78 だいこん じゃがいも 精白米 精麦 精白米 精麦 精白米 精麦 20 33 じゃがいも にんじん 葉山産わかめ ベーコン短冊 39 0.8 26 9.1 水塩 26 たまねぎ 16 こまつ 10 大豆 1.3 味噌(白) 13 16 16 **牛乳** 牛乳 20 6.5 20 にんじん 10 20 13 **牛乳** 牛乳 鶏もも小間 たけのこ(ゆで) こまつな こしょう(黒) 0.03 **牛乳** 牛乳 ー 冷凍グリンピース 3.9 206 × ーコン短冊 チンゲンサイ 206 **ミックスピーンス・サラダ** ミックスビーンズ 65 きゅうり たまねぎ 206 たけのこ **牛乳** 牛乳 チキン南蛮 ミートソース 豚挽肉 にんじんにん 16 0.3 白ごま しょうゆ 5.2 5.2 たけのこ チキンとポ・ 13 2.6 しょうゆ チキンとポークス-3.9 2.6 豚肉の生姜炒め 206 鶏むね切り身 78 0.3 0.03 7.8 7.8 4.6 3.9 ホールコー 3.9 にんじん 3.9 こんにゃく 1.3 練りごま 0.3 ごま油 水 塩 こしょう(黒) 20 13 20 3.9 しょうが トマトピュ*ー*レ-三温糖 0.9 さば・かつお削り節 3.9 塩 こしょう(黒) 水塩 156 182 0.7 赤ワイン じゃがいも 春雨サラダ はるさめ キャベツ ほうれんそう 日本酒水 水にんじん 3.9 156 10 トマトケチャップ チャツネ 小麦粉 かたくり粉揚げ油 で こしょう(黒) 0.03 たまねぎ 3.9 5.2 26 13 しょうが 2.6 5.2 にんじんにく くだもの しょうゆみりん 飲むヨーグルト しょうゆ 0.9 にんじん 0.2 ホールコーン 0.3 米油 0.7 2 2 10 みりん 三温糖 かたくり粉 2.6 1.6 2.6 カレー粉 クミン 1.3 2.6 1.3 6.5 13 アシドミルクいちご 150 清見オレンジ セロリー ホールトマト 1/4個 三温糖 ターメリック ルウ用油 三温糖タルタルソース トマトピューレトマトペースト 5.2 しょうゆ 1.3 酢 さわらの塩こうじ焼き 4.6 2.6 13 2.6 中濃ソース さわら切り身 シュレットチーズ 3.3 三派 葉山の海で育った 1.3 塩こうじ 赤ワイン チキンとポークスープ 三温糖 5.2 中濃ソース わかめを使用予定 小麦粉ベイリーフ 1.95 O 豆乳 39 エネルギー 824 Kcal たんぱく質 35.8 g エネルギー 840 Kcal たんぱく質 36.5 g エネルギー 875 Kcal たんぱく質 27.4 g エネルギー 778 Kcal たんぱく質 36.6 g エネルギー 761 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 30.1 g 塩分相当量 2.2 g 塩分相当量 2.8 g 脂質 17.2 g 塩分相当量 2.8 g 脂質 39.9 g 塩分相当量 4.1 g 脂質 23.8 g 塩分相当量 脂質 29.4 g

葉山の食

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。 また、2~3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!



<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	

町HP「葉山の食育」→

(日本人の食事摂取基準2020年版よ

減塩豆知識

よろしくお願いします。

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働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います!

<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	(Og)	当たり

エネルギー ● kal たんぱく質 ● g 脂 質 ● g 炭水化物 ● g 食塩相当量 ● g

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
レンカン	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)