

令和5年 5月 基準献立予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| 1 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆずポン酢和え くだもの | 2 ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 田舎汁 かしわもち | 献立表の見方 *一人分量(ｇ)および栄養量は 12～14歳の数値です。 *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。 | 5月食物アレルギーのお知らせ ※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。 ※飲むヨーグルト・ヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。 ご家庭で確認をお願いします。 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| 8 しょうゆラーメン 牛乳 青のりポテト くだもの | 9 豚肉丼 牛乳 のっぺい汁 | 10 ソフトフランスパン 牛乳 フライドチキン ベジタブルチャウダー | 11 ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ | 12 揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 葉山わかめサラダ |
|--|-----------------------------|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 15 みそそぼろごはん 牛乳 おひたし くだもの | 16 ガーリックライス 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もやしのマスタードあえ | 17 ぶどうパン 牛乳 豆乳入りコーンシチュー はるさめサラダ | 18 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン トック入りキムチスープ | 19 ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ くだもの |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 22 タコライス 牛乳 ゆでキャベツ ワンタンスープ | 23 ごはん 手作りふりかけ 牛乳 さわらの鰻焼 根菜のごま汁 | 24 ポークジンジャードック 牛乳 ゆでキャベツ ふわふわスープ | 25 グリーンピースごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ けんちん汁 くだもの | 26 コッペパン 牛乳 カレーソース ミックスビーンズサラダ |
|--|---|--|---|--|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 ごはん 牛乳 さばのみそ田楽 くだもの じゃがいもとひじきの煮物 | 30 ごはん 牛乳 麻婆はるさめ 葉山わかめスープ | 31 黒パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ | ～じゃがいもとひじきの煮物～ 富士山信仰で訪れる信者に対し て宿を提供し、富士山開きの7月 1日に振るまったのが始まりの山 梨県の郷土料理です。 庶民の味として食卓で今でも食べ られています。新じゃがの出回る 5月～10月までの間はよく食べら れ山梨県が次世代への継承に取り 組んでいる郷土料理176品目「や まなしの食」にも選ばれました。素 朴な味わいが「ふるさとの味」とな り、伝承されています。 |
|---|---|---|---|



学校給食使用食材産地

(令和5年4月10日～4月21日)

野菜

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|--------|-------------|------|---------|
| じゃがいも | 北海道、鹿児島県 | たまねぎ | 北海道、葉山町 |
| にんじん | 静岡県、徳島県、葉山町 | にんにく | 青森県 |
| しょうが | 高知県 | きゅうり | 群馬県 |
| キャベツ | 愛知県、三浦市、葉山町 | ねぎ | 千葉県 |
| ほうれんそう | 群馬県 | だいこん | 三浦市、千葉県 |
| チンゲンサイ | 茨城県、葉山町 | もやし | 栃木県 |
| にら | 群馬県 | こまつな | 葉山町、茨城県 |
| ごぼう | 青森県 | | |

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 | ほき | ニュージーランド |
| 天然生わかめ | 葉山町 | 鶏卵 | 栃木県 |
| めかじき | 神奈川県 | | |

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 |
|--------|-----|-----|----|
| 清見オレンジ | 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

体力と学校給食

新緑がさわやかなこれからの時期は、体を動かすことがより楽しくなりますね。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重いものを持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるには「栄養」をとり、体を動かす土台をしっかり築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりの皆さんの健康を保ち大人の体に成長していくために一日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またはカルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素はやや多めにとるよう考えて献立作成をしています。季節感(旬)やバランス、地産地消などさまざま考慮し、安全でおいしい給食になるよう努力してまいりますので、ぜひ、日々の給食で「体力」を養ってください。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)