


令和5年 5月 基準献立予定表

月	火	水	木	金															
1中 ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆずポン酢和え くだもの ごはん 精白米 95 5 精麦 5 牛乳 206 鶏肉の照り焼き 鶏もも切り身 78 しょうゆ 5.2 みりん 2.6 ゆずポン酢和え キャベツ 45 にんじん 6.5 かぶ 16 しょうゆ 3.3 酢 2 ゆず果汁 0.5 三温糖 0.9 エネルギー 712 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.9 g 塩分相当量 1.5 g	2中 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 ごはん 精白米 95 5 精麦 5 牛乳 206 揚げじゃがいものそぼろ煮 じゃがいも 156 揚げ油 5.2 豚挽肉 33 三温糖 6.5 日本酒 0.7 しょうゆ 6.5 かたくり粉 1.3 田舎汁 ごぼう 13 かぶ 23 にんじん 13 こんにやく 13 こまつな 13 ねぎ 13 油揚げ 6.5 さば・かつお削り節 2.6 あわせみそ 8 水 156 かしわもち 39 エネルギー 928 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.1 g 塩分相当量 2.6 g	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 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>献立名</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>えび</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5/10(水)</td> <td>ベジタブルチャウダー</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>5/24(水)</td> <td>ふわふわスープ</td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ※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。	日にち	献立名	卵	乳	えび	5/10(水)	ベジタブルチャウダー		○	○	5/24(水)	ふわふわスープ	○	○		
日にち	献立名	卵	乳	えび															
5/10(水)	ベジタブルチャウダー		○	○															
5/24(水)	ふわふわスープ	○	○																

8中 しょうゆラーメン 牛乳 青のりポテト くだもの しょうゆラーメン ホットラーメン 100 豚もも小間 39 もやし 20 ねぎ 20 にんじん 6.5 にんにく 0.3 しょうが 0.3 日本酒 0.3 チキンとポークスープ 2.6 しょうゆ 9.1 塩 182 だし(黒) 0.03 青のりポテト じゃがいも 130 揚げ油 5.2 塩 0.33 青のり 0.4 くだもの 美生柑 1/4個 エネルギー 772 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 3.2 g	9中 豚肉丼 牛乳 のっぺい汁 豚肉丼 精白米 95 豚もも小間 52 たまねぎ 20 豚バラ小間 78 しょうゆ 26 しょうゆ 10 日本酒 1.3 しょうゆ 1.3 みりん 2.6 三温糖 3.9 かたくり粉 2.6 水 2.6 冷凍グリーンピース 3.9 塩 0.3 のっぺい汁 こまつな 13 じゃがいも 33 にんじん 13 ごぼう 13 ねぎ 13 油揚げ 6.5 えのきたけ 10 しょうゆ 5.2 かたくり粉 1.3 さば・かつお削り節 3.9 水 169 エネルギー 827 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.3 g 塩分相当量 2.9 g	10中 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 パン ソフトフランスパン 80 牛乳 206 フライドチキン 鶏もも切り身 78 塩 0.7 だし(黒) 0.04 にんにく 0.05 白ワイン 0.7 ナツメグ 0.04 マスタード 0.7 小麦粉 9.1 揚げ油 3.9 ベジタブルチャウダー たまねぎ 33 にんじん 13 じゃがいも 26 ホールコーン 20 ベーコン短冊 7.8 むきえび 13 冷凍グリーンピース 5.2 小麦粉 3.9 脱脂粉乳 6.5 チキンとポークスープ 6.5 水 130 塩 0.9 だし(黒) 0.03 エネルギー 888 Kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 39.9 g 塩分相当量 4.4 g	11中 ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ ポークカレーライス 精白米 95 豚もも小間 52 たまねぎ 39 しょうが 13 にんにく 0.3 小麦粉 3.3 カレー粉 0.9 ガラムマサラ 0.1 クミン 0.1 ターメリック 0.3 炒め油 3.3 トマトピューレー 5.2 トマトケチャップ 2.6 中濃ソース 0.7 チョコネ 2.6 牛乳 206 コーンサラダ 豆乳 13 ベイリーフ 0.03 チキンとポークスープ 2.6 赤ワイン 2 米油 1.2 しょうゆ 1.2 エネルギー 792 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.4 g 塩分相当量 2.5 g	12中 コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 葉山わかめサラダ コッペパン 80 牛乳 206 鶏肉と野菜のトマト煮 鶏むね角 39 鶏もも角 13 たまねぎ 52 にんじん 13 じゃがいも 65 セロリー 3.9 にんにく 0.3 炒め油 0.4 ベイリーフ 0.03 チキンスープ 2 水 52 ホールトマト 31 葉山わかめサラダ 三温糖 1.3 塩 0.5 だし(黒) 0.03 葉山わかめサラダ 葉山産わかめ 0.7 キャベツ 46 にんじん 6.5 きゅうり 10 三温糖 1 酢 2 サラダ油 1.3 しょうゆ 3.9 エネルギー 696 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.4 g 塩分相当量 3.5 g
--	---	--	--	---

15中 みそそぼろごはん 牛乳 おひたし くだもの みそそぼろごはん 精白米 95 精麦 5 豚挽肉 65 しょうが 0.7 炒め油 1 揚げ油 13 日本酒 1 三温糖 2.6 しょうゆ 0.5 あわせみそ 10 みりん 1 冷凍グリーンピース 3.9 水 1.3 かたくり粉 1.3 おひたし もやし 65 きゅうり 10 にんじん 13 かつお節 1 しょうゆ 3.9 くだもの 美生柑 1/4個 エネルギー 743 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.5 g 塩分相当量 2.3 g	16中 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 ガーリックライス 精白米 95 精麦 5 にんにく 2.6 パセリ 0.1 ベーコン短冊 16 たまねぎ 6.5 マッシュルーム水煮 0.8 塩 0.03 くだもの 美生柑 1/4個 さけのマヨネーズ焼き さけ切り身 80 塩 0.4 ごぼう 0.03 卵抜きマヨネーズ 5.2 あわせみそ 2.6 もやしのマスタードあえ もやし 59 こまつな 13 にんじん 6.5 しょうゆ 3.9 粒入りマスタード 0.72 エネルギー 703 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 2.9 g	17中 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 ぶどうパン 80 牛乳 206 豆乳入りコーンシチュー 鶏もも小間 52 ホールコーン 39 じゃがいも 52 たまねぎ 39 にんじん 13 にんにく 0.3 冷凍グリーンピース 5.2 クリームコーン 5.2 豆乳 13 ベイリーフ 0.03 チキンスープ 2 炒め油 0.7 水 65 塩 0.7 だし(黒) 0.03 はるさめサラダ はるさめ 6.5 キャベツ 26 きゅうり 20 にんじん 6.5 しょうゆ 13 米油 2.6 三温糖 2.6 しょうゆ 3.9 酢 2.6 エネルギー 874 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.3 g 塩分相当量 3.8 g	18中 ごはん 牛乳 ヤニヨムチキン トック入りキムチスープ ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 ヤニヨムチキン 鶏もも角 52 鶏むね角 26 かたくり粉 5.2 揚げ油 3.9 コチジャン 0.1 トマトケチャップ 6.5 しょうゆ 2.6 みりん 2.6 三温糖 1.3 にんにく 0.3 白ごま 1 水 2 トック入りキムチスープ 豚もも小間 20 にんじん 10 キムチ 33 たまねぎ 26 しめじ 7.8 にはら 6.5 トック 26 塩 0.7 だし(黒) 0.01 チキンとポークスープ 2.6 水 130 エネルギー 857 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.8 g 塩分相当量 2.7 g	19中 ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ くだもの ソフトめんミートソース ソフト麺 100 豚挽肉 50 たまねぎ 40 にんじん 10 セロリー 3 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 1 ベイリーフ 0.02 しょうゆ 1.5 みりん 40 三温糖 2 赤ワイン 0.5 だし(黒) 0.02 牛乳 206 フレンチサラダ 鶏むね角 40 きゅうり 12 にんじん 5 米油 0.6 三温糖 0.8 酢 1.5 塩 0.6 くだもの 美生柑 1/4個 エネルギー 750 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22 g 塩分相当量 2.5 g
--	--	---	---	---

22中 タコライス 牛乳 ゆでキャベツ ワンタンスープ タコライス 精白米 95 豚挽肉 46 茹で大豆 13 たまねぎ 39 にんじん 10 ホールトマト 26 あおピーマン 6.5 トマトケチャップ 6.5 トマトピューレー 7.8 にんにく 0.3 炒め油 0.9 ウスターソース 2.6 三温糖 0.8 チリパウダー 0.07 ナツメグ 0.01 塩 0.3 だし(白) 0.01 チキンとポークスープ 1.3 ゆでキャベツ キャベツ 39 塩 0.1 牛乳 206 ワンタンスープ 干しワタタン 13 豚もも小間 16 たまねぎ 26 にんじん 6.5 にはら 6.5 もやし 16 チキンとポークスープ 2 しょうゆ 6.5 水 156 だし(黒) 0.03 エネルギー 776 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 3 g	23中 ごはん 手作りふりかけ 牛乳 さわらの鰻焼 根菜のごま汁 ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 手作りふりかけ さば・かつお削り節 5 しょうゆ 1.3 三温糖 1.3 塩 0.03 青のり 0.20 さわらの鰻焼 さわら切り身 80 日本酒 2.6 しょうゆ 5.2 みりん 2.6 ゆず果汁 1 三温糖 2 根菜のごま汁 だいこん 20 にんじん 10 じゃがいも 33 ごぼう 13 ねぎ 10 豚もも小間 13 さば・かつお削り節 3.9 みりん 2 あわせみそ 13 白ごま 0.7 水 14.3 練りごま 2 エネルギー 831 Kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 24 g 塩分相当量 3.1 g	24中 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 ポークジンジャードック 精白米 80 豚もも小間 65 しょうゆ 4.6 三温糖 2.2 しょうが 1.3 日本酒 1.3 トマトケチャップ 0.7 かたくり粉 0.4 牛乳 206 ゆでキャベツ キャベツ 39 塩 0.08 ふわふわスープ じゃがいも 26 たまねぎ 26 にんじん 13 ベーコン短冊 6.5 ほうれんそう 13 鶏卵 26 パルメザンチーズ 2 パン粉 1.3 チキンとポークスープ 2 水 156 塩 1 だし(白) 0.03 エネルギー 733 Kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 27 g 塩分相当量 4.2 g	25中 ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ けんちん汁 くだもの ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 照り焼きハンバーグ 鶏もも角 80 三温糖 1 みりん 1.3 しょうゆ 3.9 かたくり粉 0.4 水 2.6 けんちん汁 こまつな 13 だいこん 20 じゃがいも 33 ねぎ 13 油揚げ 6.5 こんにやく 10 にんじん 13 ごぼう 13 しょうゆ 1.3 水 156 くだもの 冷凍みかん 1個 エネルギー 805 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.2 g 塩分相当量 2 g	26中 コッペパン 牛乳 カレーソース ミックスビーンズサラダ コッペパン 80 牛乳 206 カレーソース 豚挽肉 59 たまねぎ 52 にんじん 13 じゃがいも 33 セロリー 6.5 きゅうり 13 にんにく 0.3 しょうゆ 0.3 冷凍グリーンピース 3.9 赤ワイン 3.3 トマトピューレー 6.5 トマトケチャップ 3.3 チョコネ 3.9 カレー粉 0.9 ターメリック 0.17 ミックスビーンズサラダ ミックスビーンズ 20 きゅうり 13 ホールコーン 20 にんじん 13 こんにやく 20 三温糖 3.9 練りごま 3.9 水 1 しょうゆ 2.6 三温糖 1.6 酢 2.6 エネルギー 802 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 28.5 g 塩分相当量 3.7 g
---	---	--	--	---

29中 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 ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 さばのみそ田楽 さば切り身 80 あわせみそ 3 ゆず果汁 1.3 みりん 3.9 日本酒 1.3 水 2.6 三温糖 3.9 白ごま 0.8 じゃがいもとひじきの煮物 じゃがいも 65 ひじき 2 にんじん 13 みりん 2.6 しょうゆ 5.9 三温糖 2.6 炒め油 0.5 水 26 くだもの 美生柑 1.2年 1/6個 3~6年 1/4個 エネルギー 898 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.6 g 塩分相当量 1.8 g	30中 ごはん 牛乳 麻婆はるさめ 葉山わかめスープ ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 麻婆はるさめ はるさめ 13 豚挽肉 72 しょうが 1.3 ねぎ 20 にんにく 13 たけのこ 13 炒め油 0.7 三温糖 3.9 しょうゆ 3.9 八丁味噌 6.5 みりん 2 チキンとポークスープ 2 一味唐辛子 0.07 葉山わかめスープ 葉山産わかめ 0.7 ねぎ 13 にんじん 10 えのき茸 10 ベーコン短冊 6.5 しょうゆ 2.3 三温糖 2.6 白ごま 1 水 182 塩 0.9 だし(黒) 0.03 水 52 塩 0.5 だし(黒) 0.03 エネルギー 814 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.9 g 塩分相当量 3.5 g	31中 黒パン 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ 黒パン 80 牛乳 206 ポークビーンズ 大豆 26 豚もも小間 33 にんじん 13 たまねぎ 39 じゃがいも 65 炒め油 0.7 トマトピューレー 14 パプリカ 0.1 トマトケチャップ 6.5 チキンとポークスープ 2.6 ベイリーフ 0.03 水 52 塩 0.5 だし(黒) 0.03 海藻サラダ 海藻ミックス 0.7 キャベツ 46 こんにやく 6.5 きゅうり 10 三温糖 1 酢 2 米油 1.3 しょうゆ 3.9 エネルギー 811 Kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.8 g 塩分相当量 3.5 g	<p>~じゃがいもとひじきの煮物~</p> <p>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。</p> 
---	---	---	---

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)