

令和 5年 6月 基準献立予定表

Month header: 月, 火, 水, 木, 金

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。

発行元 葉山町教育委員会

6月食物アレルギーのお知らせ

Table with columns: 日にち, 献立名, 卵, 乳, えび

※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。

※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。

献立表 1: ごはん 牛乳 鶏肉のレモンじょうゆ焼き

献立表 2: コッパパン チョコクリーム 牛乳 スープ煮

献立表 5: ごま豆腐担々麺 牛乳 煮ししゅうまい

献立表 6: ツナそぼろごはん 牛乳 ごまあえ

献立表 7: ロールパン 牛乳 パーベキューチキン

献立表 8: 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 もずくスープ

献立表 9: チーズパン 牛乳 ポークシチュー

献立表 12: ひじきごはん 牛乳 さばの塩焼き

献立表 13: 発芽玄米ごはん 牛乳 チンジャオロースー

献立表 14: ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン

献立表 15: わかめごはん 牛乳 肉じゃが

献立表 16: ソフトフランスパン 牛乳 チキンカレーシチュー

献立表 19: ごはん 牛乳 豚キムチ

献立表 20: ごはん 牛乳 うま煮

献立表 21: サンドパン 牛乳 チキンカツ

献立表 22: じゃこごはん 牛乳 さわらのカレー

献立表 23: 米粉ロールパン 牛乳 夏野菜ラタトゥイユ

献立表 26: ごはん 牛乳 夏の鶏ちゃん風

献立表 27: ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のハニーマスタード

献立表 28: ぶどうパン 牛乳 チリコンカン

献立表 29: 夏野菜ハヤシライス 牛乳 とうもろこし

献立表 30: ごはん のむヨーグルト

学校給食使用食材産地

(令和5年4月24日～5月23日)

野菜

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|--------|----------|-------|---------------------|
| じゃがいも | 鹿児島県、長崎県 | たまねぎ | 北海道、佐賀県、 葉山町 |
| にんじん | 徳島県、千葉県 | にんにく | 青森県、 葉山町 |
| しょうが | 高知県 | キャベツ | 三浦市、茨城県、横浜市 |
| ほうれんそう | 茨城県 | だいこん | 千葉県、 葉山町 |
| こまつな | 茨城県 | たけのこ | 九州 |
| チンゲンサイ | 茨城県 | きゅうり | 平塚市 |
| セロリー | 福岡県 | かぶ | 葉山町 |
| ごぼう | 宮崎県、青森県 | ねぎ | 茨城県、千葉県 |
| もやし | 栃木県 | えのきたけ | 長野県 |
| しめじ | 長野県 | にら | 栃木県、茨城県 |
| ピーマン | 熊本県 | | |

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 |
| わかめ | 葉山町 | さわら | 韓国 |
| さけ | 北海道・三陸 | | |

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 | カラマンダリン | 和歌山県 |
| 美生柑 | 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

よくかんで食べよう!



「嚙ミング30（カミングサンマル）」運動をご存じですか？ 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食べることに密接していて食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べものをよくかみ、味わって食べることのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。6月4日の日付を「むし」とかけて昭和38年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間でもあります。ぜひこの機会にご家庭でもかむことを話題にしてくださいと幸いです。

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)