

# 令和 5年 6月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 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。

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

日にち	献立名	卵	乳	えび
6/2(金)	スープ煮	○		
6/7(水)	卵と野菜のスープ	○		
6/14(水)	マカロニグラタン		○	○

※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。

1中	ごはん	牛乳	豚肉のレモンじょうゆ焼き	塩豚汁	えだまめ	
ごはん	精白米	95	豚もも小間	13		
	精麦	5	じゃがいも	33		
			にんじん	13		
			ねぎ	13		
牛乳	牛乳	206	だいこん	20		
			こんにやく	13		
			炒め油	0.7		
豚肉のレモンじょうゆ焼き	鶏もも切り身	80	さば・かつお削り節	3.9		
	しょうゆ	6.5	塩こうじ	10		
	レモン果汁	2	水	156		
					えだまめ	
					えだまめ(生)	40
					塩	0.7
エネルギー	800 Kcal	たんぱく質	34.9 g			
		脂質	28.7 g	塩分相当量	3.2 g	

2中	コッペパン	牛乳	スープ煮	もやしのカレー味	
コッペパン	コッペパン	70	チキンとポークスープ	2	
			炒め油	0.65	
チョコクリーム	チョコクリーム	15	水	45.5	
			塩	0.65	
			こしょう(黒)	0.01	
牛乳	牛乳	206	もやしのカレー味		
			もやし	65	
			にんじん	13	
			しょうゆ	3.9	
			カレー粉	0.3	
			ホールコーン	13	
スープ煮	鶏もも角	30	にんじん	13	
	ウィンナー	20	しょうゆ	3.9	
	じゃがいも	52	ホールコーン	13	
	たまねぎ	39			
	にんじん	13			
	セロリー	6.5			
	にんにく	0.3			
	うずら卵水煮	26			
	冷凍グリーンピース	3.9			
	赤ワイン	2.6			
	ナツメグ	0.04			
	ベイリーフ	0.03			
エネルギー	746 Kcal	たんぱく質	31.6 g		
		脂質	29.9 g	塩分相当量	3.4 g

5中	ごま豆腐担々麺	牛乳	蒸ししゅうまい	ゼリー
ごま豆腐担々麺	ホットラーメン	100	冷凍しゅうまい	3個
	豚挽肉	40		
	ねぎ	13	ゼリー	
	もやし	26	はちみつレモンゼリー	40
	にんじん	9.1		
	にら	6.5		
	きくらげ	0.7		
	しょうが	0.4		
	にんにく	0.4		
	ごま油	0.7		
	しょうゆ	3.9		
	合わせ味噌	3.9		
	練りごま	1.3		
	白ごま	0.7		
	豆腐	52		
	トウバンジャン	0.3		
	チキンとポークスープ	2.6		
	水	130		
牛乳	牛乳	206		
エネルギー	854 Kcal	たんぱく質	34.5 g	
	脂質	29.4 g	塩分相当量	2.3 g

6中	ツナそぼろごはん	牛乳	ごまあえ	葉山わかめみそ汁
ツナそぼろごはん	精白米	95	葉山わかめ	0.8
	精麦	5	じゃがいも	39
	まぐろ油漬け	47	たまねぎ	13
	凍り豆腐	3.1	さば・かつお削り節	2.6
	にんじん	16	合わせ味噌	10
	しょうゆ	0.8	水	156
	しょうゆ	3.9		
	粗糖	2.6		
	日本酒	1.6		
	みりん	0.8		
牛乳	牛乳	206		
ごまあえ	キャベツ	78		
	にんじん	13		
	さやいんげん	6.5		
	黒ごま	2.6		
	しょうゆ	3.9		
	粗糖	2		
エネルギー	747 Kcal	たんぱく質	28.0 g	
	脂質	18.9 g	塩分相当量	2.8 g

7中	ロールパン	牛乳	ロールパン	牛乳	パーベキューチキン	卵と野菜のスープ	くだもの
ロールパン	ロールパン	70	しょうゆ	1.3			
			水	156			
			塩	1			
牛乳	牛乳	206	こしょう(黒)	0.03			
パーベキューチキン	鶏もも切り身	80	くだもの				
	トマトケチャップ	3.6	美生柑	1/4個			
	ウスターソース	2.1					
	日本酒	2					
	にんにく	0.1					
	カレー粉	0.3					
	塩	0.2					
卵と野菜のスープ	鶏卵	33					
	ホールコーン	13					
	ほうれんそう	13					
	にんじん	10					
	キャベツ	26					
	チキンスープ	2.6					
エネルギー	771 Kcal	たんぱく質	35.8 g				
	脂質	38.1 g	塩分相当量	3.6 g			

8中	豚肉と大豆のビビンバ	牛乳	豚肉と大豆のビビンバ	牛乳	もずくスープ
豚肉と大豆のビビンバ	精白米	95	もずく	13	
	精麦	5	ベーコン短冊	13	
	豚もも細切り	52	にんじん	10	
	茹で大豆	26	チンゲンサイ	20	
	にんにく	0.7	たけのこ水煮	13	
	日本酒	1.3	チキンとポークスープ	2.6	
	粗糖	3.3	しょうゆ	3.9	
	しょうゆ	6.5	水	182	
	ごま油	0.7	塩	0.39	
	コチジャン	1.3	こしょう(黒)	0.03	
	かたくり粉	1.3			
	塩	0.1			
	もやし	59			
	にんじん	6.5			
	こまつな	13			
	しょうゆ	3.9			
	ごま油	1.3			
	白ごま	0.7			
牛乳	牛乳	206			
エネルギー	752 Kcal	たんぱく質	33.0 g		
	脂質	22.5 g	塩分相当量	3.4 g	

9中	チーズパン	牛乳	チーズパン	牛乳	ポークシチュー	マスタードあえ
チーズパン	チーズパン	70	米粉	2		
			チキンとポークスープ	2.6		
			ナツメグ	0.05		
牛乳	牛乳	206	クミン	0.03		
ポークシチュー	豚もも小間	78	水	65		
	たまねぎ	52	塩	0.26		
	にんじん	13	こしょう(黒)	0.01		
	冷凍グリーンピース	3.9	マスタードあえ			
	赤ワイン	46	きゅうり	16		
	マッシュルーム水煮	13	もやし	78		
	粗糖	2	しょうゆ	3.9		
	豆乳	10	粒入りマスタード	0.8		
	赤ワイン	2.6				
エネルギー	779 Kcal	たんぱく質	40.3 g			
	脂質	27.5 g	塩分相当量	3.9 g		

12中	ひじきごはん	牛乳	ひじきごはん	牛乳	さばの塩焼き	臭汁
ひじきごはん	精白米	95	だいこん	20		
	精麦	5	じゃがいも	33		
	ひじき	26	ねぎ	13		
	油揚げ	7.8	ごぼう	13		
	にんじん	10	茹で大豆	10		
	しょうゆ	5.2	合わせ味噌	3.9		
	日本酒	2.6	さば・かつお削り節	10		
	粗糖	2.6	水	156		
	炒め油	0.7				
牛乳	牛乳	206				
さばの塩焼き	さば切り身	80				
	塩	0.7				
エネルギー	899 Kcal	たんぱく質	32.5 g			
	脂質	34.7 g	塩分相当量	2.8 g		

13中	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	チンジャオロースー	ごまマヨサラダ
ごはん	精白米	95	こしょう(黒)	0.03		
	精麦	5				
牛乳	牛乳	206	ごまマヨサラダ			
チンジャオロースー	ホールコーン	26				
	にんじん	6.5				
	きゅうり	26				
	茹で大豆	13				
	卵抜きマヨネーズ	3.9				
	マスタード	0.1				
	粗糖	1.3				
	しょうが	0.3				
	にんにく	0.3				
	白ごま	1.3				
	塩	0.1				
ごまマヨサラダ	マカロニ	20				
	キャベツ	20				
	きゅうり	13				
	ホールコーン	13				
	米油	39				
	しょうゆ	13				
	にんにく	0.3				
	酢	5.2				
	粗糖	2				
	冷凍グリーンピース	3.9				
	塩	1				
	脱脂粉乳	9.1				
	小麦粉	3.9				
	バター	3.9				
	シュレットチーズ	9.1				
	バルメザンチーズ	2.6				
	チキンスープ	2.6				
	ベイリーフ	0.03				
エネルギー	752 Kcal	たんぱく質	31.8 g			
	脂質	21.7 g	塩分相当量	2.2 g		

14中	ミルクパン	牛乳	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン	コーンサラダ
ミルクパン	ミルクパン	70	水	59		
			塩	0.7		
牛乳	牛乳	206	こしょう(白)	0.03		
マカロニグラタン	マカロニ	20	コーンサラダ			
	キャベツ	20	キャベツ	59		
	きゅうり	13	きゅうり	13		
	ホールコーン	13	ホールコーン	13		
	米油	39	米油	1.3		
	しょうゆ	13	しょうゆ	5.2		
	酢	5.2	酢	5.2		
	粗糖	2	粗糖	2		
	塩	1	塩	1		
	脱脂粉乳	9.1				
	小麦粉	3.9				
	バター	3.9				
	シュレットチーズ	9.1				
	バルメザンチーズ	2.6				
	チキンスープ	2.6				
	ベイリーフ	0.03				
エネルギー	841 Kcal	たんぱく質	37.0 g			
	脂質	31.3 g	塩分相当量	5 g		

15中	わかめごはん	牛乳	わかめごはん	牛乳	しょうがあえ	しょうがあえ
わかめごはん	精白米	95	しょうがほしだいこん	6.5		
	精麦	5	きゅうり	13		
	わかめご飯の素	1.3	にんじん	6.5		
			しょうが	1		
			しょうゆ	3.9		
牛乳	牛乳	206				
しょうがあえ	鶏もも小間	52				
	じゃがいも	117				
	たまねぎ	52				
	にんにく	13				
	しょうが	0.7				
	しょうゆ	20				
	しらたき	6.5				
	さやいんげん	2.6				
	みりん	2.6				
	粗糖	3.9				
	しょうゆ	10				
	炒め油	1.3				
エネルギー	770 Kcal	たんぱく質	27.9 g			
	脂質	15.6 g	塩分相当量	3.1 g		

16中	ソフトフランスパン	牛乳	ソフトフランスパン	牛乳	チキンカレーシチュー	炒めビーフン
ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	70	中濃ソース	1.3		
			チャツネ	2.6		
			ベイリーフ	0.03		
牛乳	牛乳	206	チキンスープ	2.6		
チキンカレーシチュー	豚もも小間	52	水	98		
	じゃがいも	65	塩	0.9		
	たまねぎ	39	炒めビーフン			
	にんじん	13	ビーフン	13		
	しょうが	0.3	豚もも小間	13		
	にんにく	0.3	キャベツ	39		
	炒め油	1.3	たまねぎ	26		
	小麦粉	3.3	チンゲンサイ	20		
	ターメリック	0.1	にんじん	6.5		
	カレー粉	0.9	たけのこ水煮	6.5		
	粗糖	0.1	炒め油	1.3		
	しょうゆ	0.1	しょうゆ	2.6		
	ルウ用油	3.3	塩	0.5		
	トマトピューレー	5.2	こしょう(黒)	0.03		
	トマトケチャップ	2.6				
エネルギー	798 Kcal	たんぱく質	32.1 g			
	脂質	31 g	塩分相当量	3.6 g		

19中	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	いそあえ	くだもの
ごはん	精白米	95	いそあえ	39		
	精麦	5	もやし	13		
			こまつな	20		
			キャベツ	3.4		
牛乳	牛乳					

# 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、 <b>葉山町</b>
にんじん	徳島県、千葉県	にんにく	青森県、 <b>葉山町</b>
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、 <b>葉山町</b>
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	<b>葉山町</b>
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	<b>葉山町</b>	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)