

# 令和5年 7月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 田舎汁 葉山わかめサラダ ごはん 70 葉山わかめ 0.6 精白米 7 キャベツ 30 精麦 7 にんじん 8 牛乳 206 きゅうり 8 さわらの塩こうじ焼き 206 しょうゆ 3 さわら切り身 60 米油 0.5 塩こうじ 5 酢 1.5 田舎汁 25 粗糖 1.5 じゃがいも 20 だいこん 10 にんじん 10 こまつな 10 ねぎ 10 さば・かつお削り節 2 あわせみそ 8 水 120 エネルギー 601 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.1 g 塩分相当量 2.2 g	<b>4</b> ポークカレーライス 牛乳 コールスロー くだもの ポークカレーライス 70 ベイリーフ 0.02 精白米 7 チキンとポークスープ 2 精麦 7 赤ワイン 1.5 豚もも小間 40 水 75 じゃがいも 50 塩 0.9 たまねぎ 30 トマト 10 にんじん 10 しょうが 0.2 牛乳 206 にんにく 0.2 コールスロー 50 炒め油 1 キャベツ 35 さやいんげん 5 小麦粉 2.5 小麦粉 2.5 にんじん 5 カレー粉 0.7 きゅうり 10 ガラムマサラ 0.04 酢 2 クミン 0.1 粗糖 1 ターメリック 0.2 マスタード 0.1 ルウ用油 2.5 米油 0.5 トマトピューレー 4 塩 0.55 トマトケチャップ 2 くだもの 1-2年 1/6個 中濃ソース 0.5 バレンシアオレンジ 3~6年 1/4個 チャツネ 2 豆乳 10 エネルギー 647 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 1.9 g	<b>5</b> 揚げパン 牛乳 ウィンナーと野菜のトマト煮 マスタード和え 揚げパン 50 塩 0.4 コツペパン 1 しょう(黒) 0.02 揚げ油 7 マスタード和え 60 粗糖 5 もやし 5 シナモン 0.1 さやいんげん 3 牛乳 しょうゆ 5 牛乳 206 粒入りマスタード 0.55 ウィンナーと野菜のトマト煮 35 ウィンナー 5 キャベツ 40 たまねぎ 40 にんじん 10 にんじん 50 じゃがいも 50 セロリー 3 スズキニ 12 炒め油 1 チキンとポークスープ 3 水 40 ベイリーフ 0.3 ホールトマト 25 にんにく 0.3 エネルギー 566 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.6 g 塩分相当量 2.8 g	<b>6</b> さぶらぎごはん 牛乳 ハンバーグ甘酢あんかけ そうめん汁 たなばたゼリー さぶらぎごはん 60 ハンバーグ甘酢あんかけ 60 精白米 5 冷凍ハンバーグ 1 精麦 5 酢 1 大豆 15 粗糖 2 黒ごま 1.5 しょうゆ 4 塩 0.4 かたくり粉 0.5 水 3 牛乳 206 デザート 1個 たなばた星色ゼリー 1個 そうめん汁 10 そうめん 10 にんじん 7 オクラ 7 たまねぎ 25 油揚げ 5 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 120 塩 0.2 エネルギー 670 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 塩分相当量 2.7 g	<b>7</b> ぶどうパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ワンタンスープ ぶどうパン 50 ワンタンスープ 12 豚もも小間 10 干しワタシ 5 牛乳 206 たまねぎ 20 にんじん 5 にはら 8 もやし 20 チキンとポークスープ 1.5 しょうゆ 5 しょうゆ 120 水 0.01 卵抜きマヨネーズ 5 しょう(黒) 0.02 にんじん 3 塩 0.1 エネルギー 575 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.1 g 塩分相当量 2.6 g
<b>10</b> のりごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 豚汁 のりごはん 70 豚汁 20 精白米 7 豚もも小間 30 精麦 7 じゃがいも 10 刻みのり 1.5 にんじん 30 しょうゆ 3 ねぎ 10 牛乳 206 だいこん 20 鶏肉の照り焼き 60 こんにゃく 15 鶏もも切り身 4 炒め油 0.5 しょうゆ 4 あわせみそ 8 みりん 1 さば・かつお削り節 3 粗糖 0.4 水 120 エネルギー 638 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.8 g 塩分相当量 2.0 g	<b>11</b> ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 かんぴょうのごま酢あえ ごはん 70 かんぴょうのごま酢あえ 5 精白米 7 油揚げ 5 精麦 7 かんぴょう 5 牛乳 206 にんじん 5 豚肉と凍り豆腐の煮物 206 キャベツ 20 豚もも小間 30 ホールコーン 5 凍り豆腐 7 粗糖 3 豚もも小間 30 酢 3 凍り豆腐 7 しょうゆ 3.5 白ごま 0.8 じゃがいも 35 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 しょうが 0.5 たけのこ 10 しょうゆ 5 粗糖 3 みりん 2 水 25 かたくり粉 2 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.0 g 塩分相当量 1.6 g	<b>12</b> パンズパン 牛乳 フライドチキン 白玉スープ くだもの パン 50 白玉スープ 18 パンズパン 50 冷凍白玉もち 20 鶏もも小間 10 牛乳 206 たまねぎ 15 フライドチキン 206 チンゲンサイ 10 鶏もも切り身 60 だいこん 0.2 塩 0.6 しょうが 2 しょう(黒) 0.03 塩 2 にんにく 0.04 しょう(黒) 0.02 白ワイン 0.5 水 100 ナツメグ 0.03 マスタード 0.5 くだもの 1/16個 小麦粉 7 すいか 揚げ油 5 エネルギー 713 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 32.5 g 塩分相当量 2.5 g	<b>13</b> 中華丼 牛乳 葉山わかめとコーンのスープ 中華丼 70 牛乳 206 精白米 7 葉山わかめとコーンのスープ 206 精麦 7 葉山わかめ 0.6 豚もも小間 35 葉山産わかめ 20 うずら卵水煮 25 たまねぎ 0.6 たまねぎ 25 しょうゆ 2 もやし 15 にんじん 5 キャベツ 25 ベーコン短冊 5 にんじん 7 ホールコーン 15 たけのこ 10 しょうゆ 2 いか短冊 17 チキンとポークスープ 2 にんにく 0.2 水 110 きくらげ 0.5 塩 0.4 しょうゆ 5 しょう(黒) 0.01 酢 2 チキンとポークスープ 1.5 炒め油 1 かたくり粉 2 水 45 塩 0.1 しょう(黒) 0.01 エネルギー 607 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.6 g 塩分相当量 2.3 g	<b>14</b> ミルクパン 牛乳 なす入りミートソース ひじきサラダ ミルクパン 50 ベイリーフ 0.02 水 30 塩 0.4 しょう(黒) 0.02 牛乳 206 なす入りミートソース 50 ひじき 2 豚挽肉 5 茹で大豆 10 赤ワイン 30 にんじん 10 じゃがいも 30 きゅうり 5 たまねぎ 30 しょうゆ 3.5 にんじん 10 粗糖 1 にんにく 0.2 酢 2 セロリー 5 米油 2 なす 15 炒め油 0.5 ホールトマト 20 トマトピューレー 15 トマトペースト 10 クラッシュ大豆 10 中濃ソース 1.5 小麦粉 1.5 エネルギー 638 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.0 g 塩分相当量 2.7 g

<b>18</b> 唐揚げごはん 飲むヨーグルト ABCスープ いちごのクレープ からあげごはん 60 酢 3 精白米 6 精麦 35 ABCスープ 30 鶏もも小間 4 じゃがいも 20 かたくり粉 4 たまねぎ 5 揚げ油 0.5 しょうが 5 しょうゆ 4 ベーコン短冊 5 粗糖 2 ホールコーン 10 みりん 2 マカロニ 10 パセリ 5 バゼリ 0.03 冷凍えだまめ 5 チキンとポークスープ 2 飲むヨーグルト 120 ジョアプレーン 125 水 0.4 塩 0.4 しょう(黒) 0.02 のり酢あえ 15 こまつな 30 デザート 1個 もやし 5 いちごのクレープ えのきたけ 1 刻みのり 3 しょうゆ 3 粗糖 1 エネルギー 685 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.0 g 塩分相当量 1.9 g	<b>7月食物アレルギーのお知らせ</b> <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>7/13(木)</td> <td>中華丼</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※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。</p>	日にち	献立名	卵	乳	えび	7/13(木)	中華丼	○			~かんぴょうのごま酢あえ~ かんぴょうのごま酢あえは栃木県の郷土料理です。栃木県はかんぴょうの生産が、全国で99%以上を占め、栽培が盛んです。かんぴょうとなる「ゆうがお」の栽培には、排水のよい軽い土が好ましく栃木県が栽培に適しているそうです。 かんぴょうと野菜をごま酢で和えるさっぱりとしたシンプルな料理です。体の調子を整え、夏バテ予防にもよいといわれ、食物繊維はごぼうの約5倍といわれています。暑い夏にぴったりな献立です。ぜひご家庭でもお試しください。
日にち	献立名	卵	乳	えび								
7/13(木)	中華丼	○										

## 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



「減塩の工夫」



<酸味>



<香味>



↑町HP「葉山の食育」

## 葉山の食育

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！

### 減塩豆知識

#### <減塩の工夫>

調理の中で使用する塩やしょうゆ、味噌などの調味料の代わりに、酢やレモンなどの酸味や、カレー粉や唐辛子などのスパイス、青じそやニンニク、生姜などの香味を活用することで調味料の使用量を減らすことができ、減塩につながります。

また、昆布やかつお節を使用して出汁をしっかりとることで、少ない味噌でも十分うまみを感じられます。

#### <カリウムの効果>

食塩に含まれ、血圧上昇の引き金になるナトリウム。野菜には、そのナトリウムを体外へ排泄する作用があるカリウムが豊富に含まれています。野菜以外にも、果物、海藻、きのこなどに多く含まれるため、積極的に摂取しましょう。



### げんえん 減塩クイズ

日にち りょう やさい  
 1日にどのぐらいの量の野菜を食べてよいでしょうか。

かたて ばいぶん  
 ①片手1杯分



りょうて ばいぶん  
 ②両手1杯分



りょうて ばいぶん  
 ③両手3杯分



減塩の目安  
 2.5g未満

A

# 学校給食使用食材産地

(令和5年5月24日～6月23日)

## 野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	長崎県、 <b>葉山町</b>	たまねぎ	佐賀県、淡路島、 <b>葉山町</b>
にんじん	千葉県、 <b>葉山町</b> 、徳島県、平塚市、茅ヶ崎市	にんにく	青森県、 <b>葉山町</b>
しょうが	高知県	キャベツ	横浜市、茨城県、秋田県
ほうれんそう	茨城県	ねぎ	千葉県、茨城県、秋田県
ごぼう	青森県	グリーンピース	茨城県
きゅうり	平塚市	セロリー	福岡県
チンゲンサイ	茨城県	えだまめ	埼玉県、群馬県
にら	栃木県	だいこん	千葉県、茨城県、青森県
もやし	栃木県	さやいんげん	香川県
こまつな	茨城県	だいこん	千葉県
ピーマン	茨城県	さやいんげん	茨城県
なす	群馬県	ズッキーニ	栃木県
パプリカ	静岡県	えのきたけ	長野県

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
<b>わかめ</b>	<b>葉山町</b>	さば	ノルウェー、イギリス
鶏卵	栃木県	さわら	韓国

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
美生柑	愛媛県	バレンシアオレンジ	和歌山県
冷凍みかん	神奈川県		

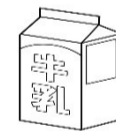
## その他

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



## 夏こそ、牛乳!



人間の体の約70%は水分です。体内では毎日、飲食などで取り入れる水分と汗や尿などで排出される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると体温調節がきかなくなるなど、危険な事態が起きてしまいます。ですから毎日適度な水分補給が必要なのです。特に汗をかきやすい夏場や運動量が多い人は排泄される水分量も多いためそれに見合った量を摂取しなければなりません。水分というと飲みものだけを想像しがちですが、身の回りにある食品のほとんどの食品には水分が含まれています。なので毎食、しっかり食べることも大切です。給食の牛乳も水分補給に適していますのでぜひ飲みましょう。

(アレルギーのある人は、お茶などをおすすめします)

### 牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



### カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



### 牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)