

令和5年 7月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
3中 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 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 80 塩こうじ 6.5 田舎汁 じゃがいも 33 だいこん 26 にんじん 13 こまつな 13 ねぎ 13 さば・かつお削り節 2.6 あわせみそ 10 水 156 エネルギー 740 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 2.8 g	4中 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 精白米 95 精麦 5 豚もも小間 52 じゃがいも 65 たまねぎ 39 にんじん 13 しょうが 0.3 にんにく 0.3 炒め油 1.3 さやいんげん 6.5 小麦粉 3.3 カレー粉 0.9 ガラムマサラ 0.05 クミン 0.13 ターメリック 0.26 ルウ用油 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 チャツネ 2.6 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 水 98 塩 1.2 トマト 13 牛乳 206 コールスロー キャベツ 6.5 にんじん 6.5 きゅうり 13 粗糖 1.3 マスタード 0.1 水 0.7 米油 0.7 塩 0.7 くだもの バレンシアオレンジ 1/4個 エネルギー 797 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.5 g 塩分相当量 2.3 g	5中 コッペパン 牛乳 ウィンナーと野菜のトマト煮 マスタード和え コッペパン 70 牛乳 206 ウィンナーと野菜のトマト煮 ウィンナー 46 たまねぎ 52 にんじん 13 じゃがいも 6.5 セロリー 3.9 スズキーニ 1.6 炒め油 1.3 チキンとポークスープ 3.9 水 5.2 ベイリーフ 0.4 ホールトマト 3.3 にんにく 0.4 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02 マスタード和え キャベツ 6.5 にんじん 6.5 きゅうり 13 粗糖 1.3 マスタード 0.1 水 0.7 米油 0.7 塩 0.7 くだもの バレンシアオレンジ 1/4個 エネルギー 679 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.1 g 塩分相当量 3.6 g	6中 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 精白米 95 精麦 5 大豆 20 黒ごま 2 塩 0.4 ハンバーグ甘酢あんかけ 冷凍ハンバーグ 80 酢 1.3 粗糖 2.6 しょうゆ 5.2 かたくり粉 0.7 水 3.9 デザート たなばた星色ゼリー 1個 そうめん汁 そうめん 13 にんじん 13 オクラ 9.1 たまねぎ 3.3 油揚げ 6.5 しょうゆ 5.2 さば・かつお削り節 3.9 水 156 塩 0.3 エネルギー 883 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.5 g 塩分相当量 3.5 g	7中 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 70 牛乳 206 鮭のマヨネーズ焼き さけ切り身 80 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 卵抜きマヨネーズ 6.5 にんじん 3.9 ワンタンスープ 豚もも小間 16 干しワタタン 13 たまねぎ 2.6 にんじん 6.5 もやし 10 チキンとポークスープ 2 しょうゆ 6.5 水 156 こしょう(黒) 0.03 塩 0.13 エネルギー 732 Kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 22.8 g 塩分相当量 3.5 g
10中 のりごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 豚汁 のりごはん 精白米 95 精麦 5 刻みのり 2 しょうゆ 3.9 牛乳 206 鶏肉の照り焼き 鶏もも切り身 80 しょうゆ 5.2 みりん 1.3 粗糖 0.5 豚汁 豚もも小間 26 じゃがいも 39 にんじん 13 ねぎ 13 だいこん 26 こまつな 20 炒め油 0.7 あわせみそ 10 さば・かつお削り節 3.9 水 156 エネルギー 867 Kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 28 g 塩分相当量 2.7 g	11中 ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 かんひょうのごま酢あえ ごはん 精白米 95 精麦 5 牛乳 206 豚肉と凍り豆腐の煮物 豚もも小間 39 凍り豆腐 9.1 じゃがいも 46 たまねぎ 26 にんじん 13 チンゲンサイ 13 しょうが 0.7 たけのこ 13 しょうゆ 6.5 粗糖 3.9 みりん 2.6 水 3.3 かたくり粉 2.6 かんひょうのごま酢あえ 油揚げ 6.5 かんひょう 6.5 にんじん 6.5 キャベツ 26 ホールコーン 6.5 粗糖 3.9 酢 3.9 しょうゆ 4.6 白ごま 1 エネルギー 781 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 2 g	12中 パンズパン 牛乳 フライドチキン 白玉スープ くだもの パンズパン 70 牛乳 206 フライドチキン 鶏もも切り身 80 塩 0.8 こしょう(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 6.5 白玉スープ 冷凍白玉もち 23 鶏もも小間 26 にんじん 13 たまねぎ 20 チンゲンサイ 13 だいこん 0.6 しょうが 2.3 チキンスープ 2.6 塩 0.8 こしょう(黒) 0.03 水 130 くだもの バレンシアオレンジ 1/4個 エネルギー 887 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 40.7 g 塩分相当量 3.3 g	13中 中華丼 牛乳 葉山わかめとコーンのスープ 中華丼 精白米 95 精麦 5 豚もも小間 46 うずら卵水煮 26 たまねぎ 33 もやし 20 キャベツ 33 にんじん 9.1 じゃがいも 13 たけのこ 22 にんにく 0.3 きくらげ 0.7 しょうゆ 6.5 酢 2.6 チキンとポークスープ 2 炒め油 1.3 かたくり粉 2.6 水 59 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 牛乳 206 葉山わかめとコーンのスープ 葉山わかめ 0.8 たまねぎ 26 にんじん 6.5 ホールコーン 20 しょうゆ 2.6 チキンとポークスープ 2.6 水 143 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 エネルギー 747 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.4 g 塩分相当量 2.9 g	14中 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 70 牛乳 206 なす入りミートソース 豚挽肉 65 赤ワイン 3.9 じゃがいも 39 たまねぎ 39 にんじん 13 にんにく 0.3 セロリー 6.5 なす 20 炒め油 0.7 ホールトマト 26 トマトピューレー 20 トマトペースト 13 クラッシュ大豆 13 中濃ソース 2 小麦粉 2 ひじきサラダ ひじき 2.6 茹で大豆 13 にんじん 13 きゅうり 6.5 しょうゆ 4.6 粗糖 1.3 酢 2.6 米油 2.6 エネルギー 811 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 30.8 g 塩分相当量 3.5 g

18中 ごはん 唐揚げ 飲むヨーグルト ABCスープ いちごのクレープ ごはん 精白米 95 精麦 5 唐揚げ 鶏もも切り身 80 かたくり粉 12 揚げ油 6.5 しょうが 1 しょうゆ 2.9 塩 0.07 飲むヨーグルト ジョアプレーン 125 ABCスープ じゃがいも 39 たまねぎ 26 にんじん 6.5 ペーコン短冊 6.5 マカロニ 13 パセリ 0.04 チキンとポークスープ 2.6 水 156 塩 1.2 こしょう(黒) 0.03 デザート いちごのクレープ 1個 エネルギー 935 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 32.6 g 塩分相当量 2.2 g	7月食物アレルギーのお知らせ 日にち 献立名 卵 乳 えび 7/13(木) 中華丼 ○ ※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。	～かんひょうのごま酢あえ～ かんひょうのごま酢あえは栃木県の郷土料理です。栃木県はかんひょうの生産が、全国で99%以上を占め、栽培が盛んです。かんひょうとなる「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。 かんひ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。
---	--	---

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



「減塩の工夫」



＜酸味＞



＜香味＞



↑町HP「葉山の食育」

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 しょうゆ 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 はいぶん
①片手1杯分

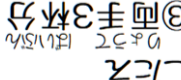


りょうて はいぶん
②両手1杯分



りょうて はいぶん
③両手3杯分





2.5杯分

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、 葉山町	たまねぎ	佐賀県、淡路島、 葉山町
にんじん	千葉県、 葉山町 、徳島県、平塚市、茅ヶ崎市	にんにく	青森県、 葉山町
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
わかめ	葉山町	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		

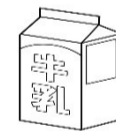
その他

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)