

令和5年9月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
<p>献立表の見方</p> <p>*一人分量(g)および栄養量は、中学年(3、4年生)の数値です。</p> <p>*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。</p> <p>発行元 葉山町教育委員会</p>	<p>5 ドライカレーライス 牛乳 ミックスビーンズサラダ</p> <p>ドライカレーライス 牛乳 206 精白米 70 牛乳 206 精麦 7 ターメリック 0.1 豚もも細切り 40 にんにく 10 たまねぎ 40 なす 20 ズッキーニ 10 あおピーマン 5 トマト 20 にんにく 0.3 ホールコーン 10 炒め油 0.6 小麦粉 3.5 カレー粉 0.5 炒め油 3.5 ウスターソース 2 ナツメグ 0.01 塩 0.9 赤ワイン 2 チキンとポークスープ 1</p> <p>エネルギー 662 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.7 g 塩分相当量 1.8 g</p>	<p>6 十穀米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜たっぷりかきたま汁 くだもの</p> <p>十穀米ごはん 野菜たっぷりかきたま汁 精白米 70 鶏卵 20 十穀米 7 ほうれんそう 10 たまねぎ 15 にんにく 8 じゃがいも 20 しょうゆ 2.5 さば・かつお削り節 1.5 かたくり粉 2 塩 0.4 水 120</p> <p>牛乳 206 肉団子の甘酢あんかけ 冷凍肉団子 3個 粗糖 1.5 しょうゆ 3 日本酒 1.5 みりん 1.5 かたくり粉 0.4 酢 1</p> <p>エネルギー 596 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.5 g 塩分相当量 2 g</p>	<p>7 ごはん 牛乳 ブルコギポーク 大学かぼちゃ</p> <p>ごはん 大学かぼちゃ 精白米 70 かぼちゃ 70 精麦 7 揚げ油 4 粗糖 5 しょうゆ 0.5 牛乳 206 酢 0.3 黒ごま 0.5 水 1.5 水あめ 0.5</p> <p>ブルコギポーク 豚もも小間 40 豚バラ小間 20 しょうゆ 7 日本酒 5 粗糖 3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 ごま油 0.5 コチジャン 1 たまねぎ 55 にんにく 10 あおピーマン 10</p> <p>エネルギー 740 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.6 g 塩分相当量 1.4 g</p>	<p>8 チーズパン 牛乳 トマトシチュー 海藻サラダ</p> <p>パン チーズパンB 82 赤ワイン 1 ペイリーフ 0.01 水 60 牛乳 206 塩 0.4 こしょう(黒) 0.03</p> <p>トマトシチュー 豚もも小間 40 たまねぎ 40 にんにく 10 しょうゆ 15 ズッキーニ 15 マカロニ 6 炒め油 0.7 小麦粉 2.4 ルウ用油 2.4 チキンとポークスープ 2 トマトケチャップ 8 ホールトマト 4 中濃ソース 2 粗糖 1 ナツメグ 0.01</p> <p>海藻サラダ 海藻ミックス 0.5 キャベツ 35 にんにく 5 きゅうり 8 粗糖 0.8 酢 1.5 米油 1 しょうゆ 3</p> <p>エネルギー 751 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 27.5 g 塩分相当量 3.5 g</p>
	<p>11 もろこしごはん 肉じゃが うめおかかあえ</p> <p>もろこしごはん 肉じゃが 精白米 60 豚もも小間 40 精麦 6 じゃがいも 90 ホールコーン 15 たまねぎ 40 日本酒 1 にんにく 10 塩 1 しょうが 0.5 しらたき 15 冷凍グリーンピース 4 みりん 2 粗糖 3 しょうゆ 8 炒め油 1</p> <p>牛乳 206 うめおかかあえ もやし 50 きゅうり 10 ねり梅 2 かつお節 0.8 しょうゆ 1</p> <p>エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.8 g 塩分相当量 3.1 g</p>	<p>12 ごはん 牛乳 麻婆はるさめ 葉山わかめナムル</p> <p>ごはん かつお節 1 精白米 70 ごま油 0.5 精麦 7 水 20</p> <p>牛乳 206 葉山産わかめナムル もやし 50 ごま油 15 麻婆はるさめ 7 葉山産わかめ 0.6 豚もも小間 40 しょうゆ 3 しょうが 1 ごま油 1 ねぎ 1 にら 8 にんにく 10 たけのこ 7 炒め油 0.5 粗糖 3 しょうゆ 3 八丁味噌 4 みりん 1.5 チキンとポークスープ 1.5 一味唐辛子 0.05</p> <p>エネルギー 581 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.2 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>13 ロールパン 牛乳 かぼちゃのトマト煮 たことじゃがいものホットサラダ</p> <p>パン ロールパン 79 牛乳 206 牛乳 206</p> <p>かぼちゃのトマト煮 鶏もも角 20 鶏むね肉 20 かぼちゃ 50 にんにく 10 たまねぎ 40 セロリ 3 にんにく 0.2 冷凍グリーンピース 5 ホールトマト 20 炒め油 1 チキンスープ 1.5 水 40 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02</p> <p>たことじゃがいものホットサラダ じゃがいも 55 たこ 20 にんにく 0.35 オリーブオイル 0.8 パセリ 0.08 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02</p> <p>エネルギー 769 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 28.7 g 塩分相当量 3.1 g</p>	<p>14 ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 根菜のごま汁</p> <p>ごはん 根菜のごま汁 精白米 70 だいこん 15 精麦 7 にんにく 8 じゃがいも 25 ごぼう 10 ねぎ 8 豚もも小間 10 さば・かつお削り節 3 さんま開き 35 かたくり粉 4 揚げ油 5 しょうゆ 3 粗糖 3 みりん 2 しょうが 0.3</p> <p>さんまの蒲焼き さんま開き 35 かたくり粉 4 揚げ油 5 しょうゆ 3 粗糖 3 みりん 2 しょうが 0.3</p> <p>エネルギー 701 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.6 g 塩分相当量 1.7 g</p>
<p>18 敬老の日 「十五夜」ってなあに?</p> <p>おにも月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気が澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。</p>	<p>19 ごはん 牛乳 タッカルビ 中華風あえ</p> <p>ごはん 精白米 70 精麦 7 牛乳 206 牛乳 206</p> <p>タッカルビ 鶏もも角 20 鶏むね肉 20 キャベツ 30 にんにく 10 たまねぎ 20 さつまいも 30 トック 15 炒め油 0.7 しょうゆ 0.7 にんにく 0.2 日本酒 1.5 粗糖 3 八丁味噌 3 しょうゆ 2.5</p> <p>中華風あえ チンゲンサイ 15 もやし 50 刻みのり 0.7 ごま油 0.8 しょうゆ 3</p> <p>エネルギー 635 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 塩分相当量 1.7 g</p>	<p>20 サンドパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ワンタンスープ</p> <p>パン サンドパン 75 牛乳 206 牛乳 206</p> <p>デミグラスハンバーグ 冷凍ハンバーグ 70 デミグラスソース 5 マッシュルーム水煮 5 たまねぎ 8 赤ワイン 2 トマトケチャップ 4 炒め油 0.2</p> <p>ワンタンスープ 干しワタタン 10 豚もも小間 12 たまねぎ 20 にんにく 5 にら 5 もやし 10 チキンとポークスープ 1.5 しょうゆ 4.5 こしょう(黒) 0.01 水 120</p> <p>ゆでキャベツ キャベツ 30 塩 0.08</p> <p>くだもの 巨峰 2個</p> <p>エネルギー 755 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.1 g 塩分相当量 3.1 g</p>	<p>21 ごはん 牛乳 手作りふりかけ さばの照り焼き 塩豚汁</p> <p>ごはん 塩豚汁 精白米 70 豚もも小間 20 精麦 7 じゃがいも 30 豚もも小間 8 にんにく 5 ねぎ 6 だいこん 20 しょうゆ 1 粗糖 10 塩 0.02 山産わかめ 0.1</p> <p>手作りふりかけ さば・かつお削り節 3.5 しょうゆ 1 粗糖 1 塩 0.02 山産わかめ 0.1</p> <p>さばの照り焼き さば切り身 60 しょうゆ 4 みりん 1.5</p> <p>塩豚汁 豚もも小間 20 じゃがいも 30 にんにく 8 ねぎ 6 だいこん 20 しょうゆ 1 粗糖 10 塩 0.02 山産わかめ 0.1</p> <p>エネルギー 718 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 27.2 g 塩分相当量 2.4 g</p>	<p>22 カレーピラフ 牛乳 ABCスープ とうがんのフルーツポンチ</p> <p>カレーピラフ ABCスープ 精白米 60 じゃがいも 30 精麦 6 たまねぎ 20 豚もも小間 15 にんにく 5 にんにく 10 ベーコン短冊 5 たまねぎ 20 ホールコーン 10 冷凍グリーンピース 3 マカロニ 8 チキンとポークスープ 1 パセリ 0.5 炒め油 0.5 チキンとポークスー 2 カレー粉 0.4 水 120 こしょう(黒) 0.02 塩 0.8 0.6 こしょう(黒) 0.02</p> <p>とうがんのフルーツポンチ 粗糖 5 水 5 レモン(果汁) 1 とうがん 30 みかん缶 15 パイナップル缶 15 黄桃缶 15 りんご缶 10 白ワイン 2</p> <p>エネルギー 593 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 塩分相当量 1.8 g</p>
<p>25 ごはん 牛乳 チンジャオロースー もずくスープ</p> <p>ごはん もずくスープ 精白米 70 もずく 10 精麦 7 ベーコン短冊 8 にんにく 15 チンゲンサイ 15 豚もも細切り 50 もやし 15 あおピーマン 30 しょうゆ 3 ねぎ 10 チキンとポークスープ 2 しょうが 0.2 水 14 にんにく 0.2 塩 0.5 たけのこ 25 こしょう(黒) 0.02 炒め油 0.8 しょうゆ 3.8 オイスターソース 4 日本酒 1 粗糖 1 ごま油 0.4 トウバンジャン 0.25 塩 0.1 こしょう(黒) 0.02</p> <p>牛乳 206</p> <p>エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.3 g 塩分相当量 2.6 g</p>	<p>26 ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ</p> <p>ハヤシライス 牛乳 206 精白米 70 牛乳 206 精麦 7 豚もも小間 40 ひじき 2 じゃがいも 35 たまねぎ 10 にんにく 10 炒め油 10 粗糖 1 小麦粉 3 米油 2 トマトケチャップ 12 中濃ソース 4 デミグラスソース 5 ペイリーフ 0.01 チキンとポークスープ 2 ナツメグ 0.01 水 70 塩 0.45 こしょう(黒) 0.03</p> <p>ひじきサラダ ひじき 2 茹で大豆 10 にんにく 10 きゅうり 10 粗糖 1 酢 3 米油 1.5</p> <p>エネルギー 652 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 1.9 g</p>	<p>27 チリドッグ(セルフ) 牛乳 野菜炒め くだもの</p> <p>チリドッグ(セルフ) 野菜炒め コッパン 69 キャベツ 30 ウィンナー 35 たまねぎ 15 にんにく 8 ベーコン短冊 4 はるさめ 5 炒め油 0.5 塩 0.6 こしょう(黒) 0.01 ホールコーン 8 しょうゆ 2</p> <p>くだもの りんご 1~3年 1/8個 3~6年 1/6個</p> <p>牛乳 206</p> <p>エネルギー 688 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.5 g 塩分相当量 3.7 g</p>	<p>28 さばらぎごはん(わかめ入り) 牛乳 さけの塩こうじ焼き おひたし ずんだもち</p> <p>さばらぎごはん(わかめ入り) ずんだもち 精白米 60 冷凍白玉もち 25 精麦 6 冷凍えだまめ 12 大豆 15 粗糖 3 わかめご飯の素 0.5 塩 0.07 水 0.5</p> <p>牛乳 206</p> <p>さけの塩こうじ焼き さけ切り身 60 塩こうじ 4</p> <p>おひたし にんにく 7 キャベツ 50 きゅうり 10 かつお節 0.8 しょうゆ 3</p> <p>エネルギー 667 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 15.1 g 塩分相当量 2.1 g</p>	<p>29 ぶどうパン 牛乳 ミートソースグラタン コールスロー</p> <p>パン ぶどうパン 84 牛乳 206</p> <p>ミートソースグラタン マカロニ 20 豚挽肉 30 たまねぎ 50 セロリ 2 にんにく 10 チキンとポークスープ 0.5 トマトケチャップ 1.5 デミグラスソース 5 粗糖 0.4 中濃ソース 0.5 小麦粉 4 シュレットチーズ 7 炒め油 0.7</p> <p>コールスロー きゅうり 10 にんにく 5 酢 2 マスタード 0.1 米油 0.8 塩 0.5</p> <p>エネルギー 815 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.3 g 塩分相当量 3.3 g</p>

9月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
9/6(水)	野菜たっぷりかきたま汁	○		
9/29(金)	ミートソースグラタン		○	

※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。

※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。

葉山の海で獲れた「たこ」が学校給食に！ 第二弾！

昨年の12月8日は、葉山の海で獲れたたこを使った「たこめし」でした。今年度は13日に「たことじゃがいものホットサラダ」を予定しています。これは、葉山町在住のイタリア料理研究家の高木奈美さんにご考案いただいた献立を学校給食用に少々アレンジさせていただき、提供する運びとなったものです。

高木さんをご存じの方も多いと思いますが、「お庭の夏みかん、余っていませんか？」でおなじみの「葉山夏みかんプロジェクト」のメンバーです。学校給食にも、夏みかんを使用できないかと昨年度より教育委員会とプロジェクトの皆さまで打ち合わせを重ねて、まずは料理研究家として何か出来ることはないかと？との心強いお声をいただき、葉山産のたこを使った地産地消献立の実現に至りました。

たこは今年度も地元漁師さん(長久保さん)から購入できる予定です。さっぱりとしたこのうま味が味わえるサラダになるよう、調理いたします。

学校給食使用食材産地

(令和5年6月26日~7月18日)

野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	長崎県、茨城県、千葉県	たまねぎ	佐賀県、淡路島、香川県
にんじん	千葉県、青森県、北海道、 葉山町	しょうが	高知県
ピーマン	茨城県	にんにく	青森県、 葉山町
なす	高知県、群馬県、栃木県	きゅうり	平塚市
とうがん	三浦市	こまつな	茨城県、栃木県
キャベツ	茨城県、秋田県、群馬県	もやし	栃木県
チンゲンサイ	長野県、茨城県	とうもろこし	横須賀市
かぼちゃ	横須賀市	トマト	静岡県、岩手県
さやいんげん	秋田県	えのきたけ	長野県
ねぎ	茨城県	ズッキーニ	栃木県
セロリー	福岡県、長野県	にら	茨城県
おくら	鹿児島県	だいこん	青森県、栃木県

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
かつお	静岡県	わかめ	葉山町
さわら	韓国産	さけ	チリ

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
メロン	茨城県	バレンシアオレンジ	和歌山県
すいか	群馬県		

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

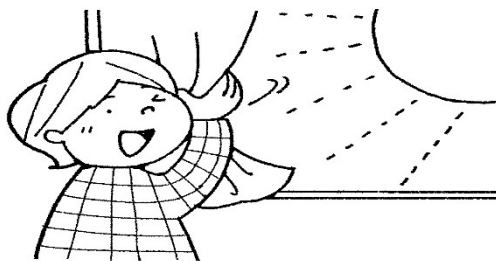
2学期が始まりました。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し規則正しい生活を取り戻せるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。子ども達が元気に2学期のスタートを切るため、以下をご参考いただけると幸いです。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)