

# 令和5年9月 基準献立予定表

月	火	水	木	金	
<b>献立表の見方</b> *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	<b>5中</b> ドライカレー 牛乳 ミックスビーンズ'サラダ' ドライカレーライス 精白米 95 牛乳 206 精麦 5 ターメリック 0.1 豚もも細切り 52 にんじん 13 たまねぎ 26 なす 26 スズキーニ 13 あおピーマン 6.5 ホールコーン 13 炒め油 0.8 小麦粉 4.6 カレー粉 0.7 炒め油 4.6 ウスターソース 2.6 ナツメグ 0 塩 1.2 赤ワイン 2.6 チキンとポークスープ 2.6 エネルギー 824 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.7 g 塩分相当量 2.2 g	<b>6中</b> ごはん 牛乳 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 ごはん 95 牛乳 206 精白米 5 精麦 5 鶏卵 26 ほうれんそう 13 たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 26 しょうゆ 3.3 さば・かつお削り節 2 かたくり粉 2.6 水 156 塩 0.5 粗糖 2 しょうゆ 3.9 日本酒 2 みりん 2 かたくり粉 0.5 野菜たっぷりかきたま汁 鶏卵 26 ほうれんそう 13 たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 26 しょうゆ 3.3 さば・かつお削り節 2 かたくり粉 2.6 水 156 塩 0.5 粗糖 2 しょうゆ 3.9 日本酒 2 みりん 2 かたくり粉 0.5 エネルギー 773 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 2.5 g	<b>7中</b> ごはん 牛乳 ブルコギポーク 大学かぼちゃ ごはん 95 牛乳 206 精白米 5 精麦 5 鶏卵 26 揚げ油 5.2 粗糖 6.5 しょうゆ 0.7 酢 0.4 黒ごま 0.7 水 2 水あめ 0.7 ブルコギポーク 豚もも小間 52 豚バラ小間 26 しょうゆ 9.1 日本酒 6.5 粗糖 3.9 しょうが 0.4 にんにく 0.4 ごま油 0.7 コチジャン 1.3 たまねぎ 72 にんじん 13 あおピーマン 13 大学かぼちゃ だいこん 91 にんじん 5 じゃがいも 33 ごぼう 13 ねぎ 10 豚もも小間 13 さば・かつお削り節 3.9 みりん 2 さば・かつお味噌 13 ごま油 0.7 白ごま 2 水 143 練りごま 2 エネルギー 975 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 32.2 g 塩分相当量 1.8 g	<b>8中</b> チーズパン 牛乳 トマトシチュー 海藻サラダ チーズパン チーズパンB 70 ナツメグ 0.01 赤ワイン 1.3 ベイリーフ 0.01 水 78 塩 0.5 こしょう(黒) 0.04 トマトシチュー 豚もも小間 52 たまねぎ 52 にんじん 13 スズキーニ 20 マカロニ 20 しょうゆ 7.8 粗糖 0.9 酢 1 ルウ用油 3.1 米油 1.3 チキンとポークスープ 2.6 トマトケチャップ 10 ホールトマト 5.2 中濃ソース 2.6 粗糖 1.3 海藻サラダ 海苔ミックス 0.7 キャベツ 46 にんじん 6.5 きゅうり 10 粗糖 1 酢 2 米油 1.3 しょうゆ 3.9 エネルギー 747 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.6 g 塩分相当量 3.7 g	
	<b>11中</b> ごはん 牛乳 肉じゃが 梅おかかあえ ごはん 95 梅おかかあえ 65 精白米 5 きゅうり 13 精麦 5 ねぎ 2.6 牛乳 1 かつお節 1 牛乳 206 しょうゆ 1.3 肉じゃが 豚もも小間 52 じゃがいも 117 たまねぎ 52 にんじん 13 しょうが 0.7 しらす 20 冷凍グリーンピース 52 みりん 26 粗糖 3.9 しょうゆ 10 炒め油 1.3 エネルギー 765 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.7 g 塩分相当量 2.5 g	<b>12中</b> ごはん 牛乳 麻婆はるさめ 葉山わかめナムル ごはん 95 一味唐辛子 0.1 精白米 5 かたくり粉 1.3 精麦 5 ごま油 0.7 牛乳 206 水 26 葉山わかめナムル もやし 65 ごまつな 20 葉山産わかめ 0.8 しょうゆ 3.9 ごま油 1.3 麻婆はるさめ はるさめ 9.1 豚もも小間 52 しょうが 1.3 ねぎ 13 にら 10 にんにく 13 たけのこ 9.1 炒め油 0.7 粗糖 3.9 しょうゆ 3.9 八丁味噌 5.2 みりん 2 チキンとポークスープ 2 エネルギー 711 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.5 g 塩分相当量 2.1 g	<b>13中</b> 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 くだもの ロールパン 70 たことじゃがいもの 72 ホットサラダ じゃがいも 26 たこ 26 にんにく 0.5 オリブオイル 1 パセリ 0.1 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 かぼちゃのトマト煮 鶏もも角 26 鶏ムネ角 26 西洋かぼちゃ 65 にんじん 13 たまねぎ 52 セロリー 3.9 にんにく 0.3 冷凍グリーンピース 6.5 ホールトマト 26 炒め油 1.3 チキンスープ 2 水 52 塩 0.7 こしょう(黒) 0.03 エネルギー 792 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30 g 塩分相当量 3.3 g	<b>14中</b> ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き風 根菜のごま汁 ごはん 95 根菜のごま汁 20 精白米 5 だいこん 10 精麦 5 にんじん 10 じゃがいも 33 牛乳 206 しょうゆ 13 牛乳 206 ねぎ 10 豚もも小間 13 さば・かつお削り節 3.9 さんまの蒲焼き風 さんま開き 46 かたくり粉 5.2 揚げ油 6.5 しょうゆ 3.9 粗糖 3.9 みりん 2.6 しょうが 0.4 合わせ味噌 13 ごま油 0.7 白ごま 2 水 143 練りごま 2 エネルギー 911 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 33.6 g 塩分相当量 2.1 g	<b>15中</b> 黒パン 牛乳 サクサクチキン 白玉スープ 黒パン 70 白玉スープ 33 豚もも小間 26 にんじん 13 たまねぎ 20 チンゲンサイ 13 とうがん 26 しょうが 0.3 チキンとポークスープ 2.6 塩 0.1 こしょう(黒) 0.03 白玉スープ 鶏むね切り身 78 塩 0.1 こしょう(黒) 0 にんにく 0.3 しょうゆ 1.3 小麦粉 6.5 コーンフレーク 10 パン粉 2 エネルギー 888 Kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 2.9 g
	<b>18 敬老の日</b> じゅうごふ 「十五夜」ってなに? おもに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、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。	<b>19中</b> ごはん 牛乳 タッカルビ 中華風磯和え ごはん 95 トウパンジャン 0.1 精白米 5 ごま油 0.4 精麦 5 合わせ味噌 2.6 牛乳 206 中華風磯和え チンゲンサイ 20 もやし 65 鶏もも角 26 刻みのり 0.9 鶏むね角 26 ごま油 1 キャベツ 39 しょうゆ 3.9 にんじん 13 たまねぎ 26 さつま芋 39 トウモロコシ 20 炒め油 0.9 しょうが 0.9 にんにく 0.3 日本酒 2 粗糖 3.9 八丁味噌 3.9 しょうゆ 3.3 エネルギー 784 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20 g 塩分相当量 2.1 g	<b>20中</b> サンドパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ワンタンスープ ゆでキャベツ くだもの サンドパン 70 ワンタンスープ 13 デミグラスハンバーグ 豚もも小間 16 たまねぎ 26 にんじん 6.5 にら 6.5 もやし 13 冷凍ハンバーグ 91 チキンとポークスープ 2 デミグラスソース 6.5 しょうゆ 5.9 マッシュルーム水煮 6.5 こしょう(黒) 0.01 水 10 156 たまねぎ 10 水 10 赤ワイン 2.6 トマトケチャップ 5.2 炒め油 0.3 ゆでキャベツ キャベツ 39 塩 0.1 くだもの 巨峰 3個 エネルギー 809 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.4 g 塩分相当量 3.5 g	<b>21中</b> ごはん 牛乳 手作りふりかけ さばの照り焼き 塩豚汁 ごはん 95 塩豚汁 26 精白米 5 豚もも小間 39 精麦 5 じゃがいも 10 牛乳 206 ねぎ 7.8 牛乳 206 だいこん 26 こんにゃく 13 ごぼう 13 さば・かつお削り節 4.6 しょうゆ 0.7 しょうゆ 1.3 粗糖 1.3 塩 0.03 水 143 葉山産わかめ 0.1 さばの照り焼き さば切り身 78 しょうゆ 5.2 みりん 2 エネルギー 889 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 33.2 g 塩分相当量 3.1 g	<b>22中</b> ごはん 牛乳 チキン南蛮 ABCスープ ごはん 95 ABCスープ 39 精白米 5 じゃがいも 26 精麦 5 たまねぎ 6.5 牛乳 206 にんじん 6.5 牛乳 206 ベーコン短冊 6.5 牛乳 206 ホールコーン 13 マカロニ 10 パセリ 0.7 チキン南蛮 鶏むね切り身 80 塩 0.3 こしょう(黒) 0.03 かたくり粉 7.8 揚げ油 7.8 しょうゆ 4.6 みりん 0.7 酢 2 粗糖 2 タルタルソース 10 チキンとポークスープ 2.6 水 156 エネルギー 968 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 36.1 g 塩分相当量 1.7 g
	<b>25中</b> ごはん 牛乳 チンジャオロースー もずくスープ ごはん 95 トウパンジャン 0.3 精白米 5 塩 0.1 精麦 5 こしょう(黒) 0.03 牛乳 206 もずくスープ 13 牛乳 206 ペーコン短冊 10 牛乳 206 にんじん 10 チンジャオロースー 豚もも細切り 65 あおピーマン 39 ねぎ 13 しょうが 0.3 にんにく 0.3 たけのこ 33 炒め油 1 しょうゆ 4.9 オイスターソース 5.2 日本酒 1.3 粗糖 1.3 ごま油 0.5 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20 g 塩分相当量 3.3 g	<b>26中</b> ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ ハヤシライス 精白米 95 牛乳 206 精麦 5 豚もも小間 52 ひじき 2.6 たまねぎ 52 茹で大豆 13 にんじん 13 炒め油 1.3 粗糖 0.7 しょうゆ 3.9 小麦粉 3.9 粗糖 1.3 米油 2.6 トマトケチャップ 16 中濃ソース 5.2 デミグラスソース 6.5 ベイリーフ 0.01 ナツメグ 0.01 水 91 塩 0.6 こしょう(黒) 0.04 ひじきサラダ 茹で大豆 13 きゅうり 13 しょうゆ 1.3 粗糖 3.9 酢 2 米油 2 エネルギー 807 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.2 g 塩分相当量 2.4 g	<b>27中</b> テリドッグ(セルフ) 牛乳 野菜炒め くだもの テリドッグ(セルフ) コッパン 70 野菜炒め 39 ワインナー 50 たまねぎ 20 にんじん 10 ペーコン短冊 5.2 はるさめ 6.5 炒め油 0.7 塩 5.2 こしょう(黒) 0.3 ホールコーン 0.01 しょうゆ 10 しょうゆ 2.6 チリパウダー 0.1 粗糖 0.5 くだもの りんご 1/6個 ベイリーフ 0.03 塩 0.3 こしょう(黒) 0.03 牛乳 206 エネルギー 782 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.1 g 塩分相当量 4.5 g	<b>28中</b> わかめごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き おひたし ずんだもち わかめごはん 精白米 95 ずんだもち 33 精麦 5 冷凍白玉もち 16 わかめごはんの素 1 粗糖 3.9 塩 0.1 牛乳 206 さけの塩こうじ焼き さけ切り身 78 塩こうじ 5.2 おひたし にんじん 9.1 キャベツ 65 きゅうり 13 かつお節 1 しょうゆ 3.9 エネルギー 794 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 13.6 g 塩分相当量 2.2 g	<b>29中</b> ぶどうパン 牛乳 ミートソースグラタン コールスロー ぶどうパン ぶどうパン 70 炒め油 0.9 水 65 塩 0.5 こしょう(黒) 0.03 牛乳 206 ミートソースグラタン マカロニ 26 豚挽肉 39 たまねぎ 65 セロリー 2.6 にんじん 13 にんにく 0.7 チキンとポークスー 2 トマトケチャップ 13 デミグラスソース 6.5 粗糖 0.5 中濃ソース 0.7 小麦粉 5.2 シュレットチーズ 9.1 コールスロー きゅうり 13 にんじん 6.5 酢 2.6 粗糖 1.3 マスタード 0.1 米油 1 塩 0.7 エネルギー 821 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.9 g 塩分相当量 3.5 g

## 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の漁師さん(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、 <b>葉山町</b>	しょうが	高知県
ピーマン	茨城県	にんにく	青森県、 <b>葉山町</b>
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	<b>葉山町</b>
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

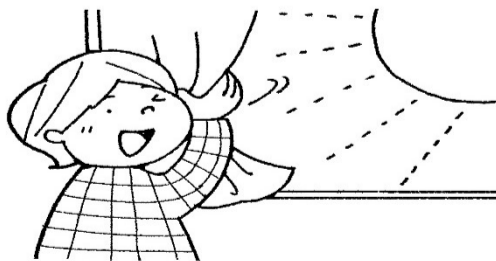
前期後半の授業が始まりました。昼間はまだ残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるようになってきました。夏休みで乱れがちだった生活リズムを見直し、規則正しい生活ができるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。子どもたちが元気にスタートを切るために、以下のことを参考にしていただけると幸いです。

## 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)