

令和 6年 1月 基準献立予定表

月 火 水 木 金

葉山の食育

「お菓子の塩分に注意！」

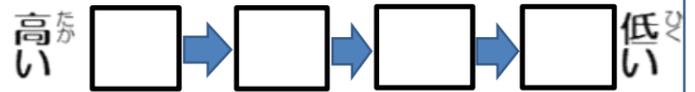
葉山町役場 町民健康課 管理栄養士の石井です。
町では高血圧予防のための減塩プログラムを順次展開中！



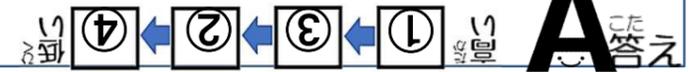
げんえん

減塩クイズ

えんぶん たか しゅん なら が
塩分の高い順に並び替えをしてみましょう！



- ① ポテトチップス1袋
- ② しょうゆせんべい1枚
- ③ じゃがりこ1袋
- ④ ビスケット1枚



減塩豆知識

ご家庭で、お菓子を食べる習慣はありますか？また、お菓子はどのような種類を食べることが多いでしょうか？

1日の目標塩分量は、朝食・昼食・夕食の1日3食の食事に加え、お菓子も含めた目標値となっています。お菓子にも塩分が含まれるものがあり、お菓子の食べ過ぎは塩分の摂り過ぎに繋がる可能性があるため注意が必要です。

＜お菓子に関する工夫＞

- ・ポテトチップスなどのスナック菓子からフルーツに置き換える
- ・お菓子を購入する際には、小袋になっているものを選ぶ
- ・大袋を買った際には、食べる分だけ小皿に出す

＜1日の目標塩分量＞

肥満に繋がることもあります。



「葉山の食育」
↓
「HAYAMA減塩Project」

	男子	女子
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳～大人	7.5g未満	6.5g未満

まめ知識

11	ごはん ヨーグルト さわらの香味焼き 白みそ雑煮	12	焼きそばパン(セルフ) 牛乳 トックススープ くだもの
ごはん 精白米 60 精麦 6	こまつな 12 味噌(白) 8 さば・かつお削り節 2	焼きそばパン(セルフ) コッペパン 50 中華むし麺 20 豚もも小間 15 キャベツ 30 もやし 12 焼きそばソース 3 炒め油 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.01	しょうが 0.2 チキンスープ 4 かたくり粉 1 水 120 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 くだもの みかん 1/2個
ヨーグルト 元気ヨーグルト 70	さといも 25 みりん 1.2	牛乳 牛乳 206	牛乳 牛乳 206
さわらの香味焼き さわら切り身 60 粗糖 2 みりん 0.3 にんにく 0.5 しょうが 0.5 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3	白みそ雑煮 冷凍白玉もち 25 みょうだいいんじん 20 にんにく 12 鶏もも小間 20	トックススープ トック 25 鶏もも小間 10 にんにく 10 たまねぎ 15 チンゲンサイ 15 だいいんじん 20	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 11.7 g 塩分相当量 1.7 g
エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 11.7 g 塩分相当量 1.7 g		エネルギー 585 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17 g 塩分相当量 3.3 g	

15	ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げ煮 からしあえ おしるこ
ごはん 精白米 60 精麦 6	からしあえ 50 はくさい 10 にんにく 10 こまつな 3 しょうゆ 0.15
牛乳 牛乳 206	マスタード 0.15
かつおとじゃがいもの揚げ煮 かつお角 50 しょうゆ 2 日本酒 1.5 しょうが 1.2 かたくり粉 9 じゃがいも 80 揚げ油 5 粗糖 2.8 しょうゆ 4 水 4	おしるこ 18 小豆 15 冷凍白玉もち 7 粗糖 40 塩 0.2
エネルギー 739 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 14.5 g 塩分相当量 1.8 g	

16	ハヤシライス 牛乳 花野菜
ハヤシライス 精白米 70 精麦 7	牛乳 206
豚もも小間 30 じゃがいも 35 たまねぎ 40 にんにく 10 炒め油 1 粗糖 0.5 小麦粉 3 小豆 3 米油 3 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 4 ナツメグ 0.01 水 70 塩 0.45 こしょう(黒) 0.03	花野菜 30 ブロッコリー 20 カリフラワー 20 白ごま 1 しょうゆ 2.5
エネルギー 611 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 1.8 g	

17	コッペパン 牛乳 チョコレートクリーム ポルシチ ひじきサラダ
コッペパン 50	炒め油 0.5 水 50 塩 0.5 こしょう(黒) 0.02
牛乳 牛乳 206	ポルシチ 豚もも小間 45 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんにく 8 にんにく 0.2 セロリ 3 ホールトマト 10 だいいんじん 15 デミグラスソース 7.5 豆乳 7 トマトケチャップ 2.5 ペイリーフ 0.02 赤ワイン 2 チキンとポークスープ 4
エネルギー 609 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.3 g 塩分相当量 2.6 g	ひじきサラダ ひじき 2 茹で大豆 10 にんにく 10 きゅうり 5 しょうゆ 3.5 粗糖 1 酢 2

18	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 塩豚汁
ごはん 精白米 70 精麦 7	塩豚汁 豚もも小間 15 じゃがいも 30 にんにく 10 ねぎ 10 だいいんじん 20 炒め油 15 塩こしょう 0.5
牛乳 牛乳 206	さばの味噌煮 さば切り身 65 日本酒 1.5 しょうが 1 八丁味噌 1.25 合わせ味噌 4.5 粗糖 4 みりん 1.5 しょうゆ 4 水 15
エネルギー 753 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.2 g 塩分相当量 2.8 g	

19	米粉コッペパン 牛乳 スパゲッティグラタン フレンチサラダ
米粉コッペパン 50	水 45 炒め油 1 塩 0.7 こしょう(白) 0.02
牛乳 牛乳 206	スパゲッティグラタン スパゲッティ 15 鶏もも小間 30 むきえび 10 たまねぎ 30 にんにく 10 マッシュルーム水煮 0.2 冷凍グリーンピース 5 脱脂粉乳 7 小麦粉 3 バター 3 シュレットチーズ 7 チキンスープ 4 ペイリーフ 0.02
エネルギー 668 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.9 g 塩分相当量 2.9 g	フレンチサラダ きゅうり 40 にんにく 12 米油 5 粗糖 0.8 酢 1.5 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01

22	カレーうどん 牛乳 コーンポテト
カレーうどん ゆで麺 75 豚もも小間 30 にんにく 10 ほうれんそう 12 ねぎ 10 油揚げ 10 しょうゆ 8 カレー粉 0.6 日本酒 4 さば・かつお削り節 3 かたくり粉 3 水 130 粗糖 0.7	コーンポテト じゃがいも 65 ホールコーン 15 ベーコン短冊 5 たまねぎ 20 しょうゆ 1.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02
牛乳 牛乳 206	
エネルギー 627 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.3 g 塩分相当量 2.2 g	

23	ごはん 牛乳 四角豆腐 はくさいの梅肉あえ
ごはん 精白米 70 精麦 7	ごま油 0.3 かたくり粉 1.5
牛乳 牛乳 206	はくさいの梅肉あえ はくさい 80 にんにく 10 ねぎ 2 しょうゆ 0.7 塩 0.1
四角豆腐 豚もも小間 40 木綿豆腐 100 ねぎ 15 こまつな 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 たけのこ 10 炒め油 1 しょうゆ 6 粗糖 3.5 日本酒 2 トウバンジャン 0.2 チキンとポークスープ 4 水 24	
エネルギー 619 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.3 g 塩分相当量 1.8 g	

24	ロールパン 牛乳 スープ煮 なます風サラダ
ロールパン 50	水 35 塩 0.5
牛乳 牛乳 206	なます風サラダ みょうだいいんじん 40 にんにく 10 ウィンナー 20 ホールコーン 15 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんにく 10 セロリ 5 にんにく 0.2 うずら卵水煮 20 冷凍グリーンピース 3 赤ワイン 2 ナツメグ 0.03 ペイリーフ 0.02 チキンとポークスープ 4 炒め油 0.5 こしょう(黒) 0.01
エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.7 g 塩分相当量 2.4 g	

25	発芽玄米ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ワンタンスープ くだもの
発芽玄米ごはん 精白米 52 発芽米 25	ワンタンスープ 干しワンタン 10 豚もも小間 15 たまねぎ 20 にんにく 5 もやし 5 チキンとポークスープ 4 しょうゆ 5 こしょう(黒) 0.01 水 120 なると 7
牛乳 牛乳 206	ヤンニョムチキン 鶏もも角 40 鶏ムネ角 20 かたくり粉 4 揚げ油 3 コチジャン 0.1 トマトケチャップ 5 しょうゆ 2 みりん 2 粗糖 1 にんにく 0.2 白ごま 0.8 水 1.5
エネルギー 693 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.1 g 塩分相当量 1.9 g	くだもの 1-2年 1/6個 3-6年 1/4個

26	ぶどうパン 牛乳 鶏肉と豆のトマト煮 キャベツのごまドレッシングあえ
ぶどうパン 50	キャベツのごまドレッシングあえ キャベツ 40 チンゲンサイ 20 粗糖 1.5 しょうゆ 4 酢 1.5 ごま油 1 白ごま 0.5
牛乳 牛乳 206	鶏肉と豆のトマト煮 鶏もも角 20 鶏ムネ角 30 ホールトマト 50 粗糖 2 赤ワイン 2 たまねぎ 60 にんにく 0.4 炒め油 0.6 乾燥パルメザン 0.03 茹で大豆 20 塩 0.3
エネルギー 600 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.1 g 塩分相当量 2.4 g	

29	塩ラーメン 牛乳 フィッシュナゲット 豆乳プリン
塩ラーメン ホットラーメン 75 豚もも小間 25 もやし 20 にんにく 8 にら 6 ねぎ 10 しょうが 0.3 にんにく 0.3 しょうゆ 0.5 チキンとポークスープ 4 水 130 塩 1 こしょう(黒) 0.02 さば・かつお削り節 1.5	フィッシュナゲット このしろ 60 塩 0.2 クミン 0.04 パプリカ 0.04 にんにく 0.2 しょうが 0.4 かたくり粉 5.5 夏みかん果汁 0.8 揚げ油 5 豆乳プリン 40
牛乳 牛乳 206	
エネルギー 700 Kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 25.9 g 塩分相当量 2 g	

30	ごはん 牛乳 いかと里いもの煮物 すいとん汁
ごはん 精白米 70 精麦 7	鶏もも小間 20 日本酒 0.5 にんにく 5 だいいんじん 15 しめじ 4 かぼちゃ 25 ねぎ 5 しょうゆ 4 塩 0.35 こまつな 5 水 100 さば・かつお削り節 3.5
牛乳 牛乳 206	すいとん汁 小麦粉 5 米粉 5 塩 0.2 水 6
エネルギー 575 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.6 g 塩分相当量 2.2 g	

31	茶飯 牛乳 おでん ごまあえ
茶飯 精白米 70 精麦 7 日本酒 1.5 しょうゆ 2.5	ごまあえ はくさい 60 にんにく 8 こまつな 10 黒ごま 2 しょうゆ 3 粗糖 1.5 塩 0.04
牛乳 牛乳 206	おでん だいいんじん 35 ごんぶ 3 さつまあげ 20 ウィンナー 15 がんもどき 15 焼き竹輪 20 ごんにゃく 20 うずら卵水煮 20 しょうゆ 3.5 さば・かつお削り節 3 水 110
エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 3 g	

1月食物アレルギーのお知らせ				
日にち	献立名	卵	乳	えび
1/19(金)	スパゲッティグラタン		○	○
1/24(水)	スープ煮	○		
1/31(水)	おでん	○		

※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・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。

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。
*基準献立表は、小学校4校共通献立を記載しています。提供給食の献立変更や、学校行事等により給食提供のない日があります。学校行事については、各学校の「学校だより」等をご参照ください。
発行元 葉山町教育委員会

学校給食使用食材産地

(令和5年11月21日~12月20日)

野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
にんじん	千葉県、葉山町	しょうが	高知県
にんにく	青森県	だいこん	葉山町
チンゲンサイ	茨城県、葉山町	ねぎ	秋田県、千葉県
こまつな	茨城県	ごぼう	青森県
はくさい	茨城県	もやし	栃木県
キャベツ	三浦市、愛知県	えのきたけ	長野県
ブロッコリー	香川県	セロリ	長野県、静岡県
ほうれんそう	茨城県	だいこん	三浦市
チンゲンサイ	茨城県	きゅうり	平塚市
エリンギ	長野県	かぼちゃ	北海道
しめじ	長野県	さつまいも	茨城県
にら	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	宮崎県
さば	ノルウェー	このしろ	神奈川県
さわら	韓国	鶏卵	栃木県

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
みかん	愛媛県	りんご	長野県

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、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

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21(1946)年12月から始まり、昭和29(1954)年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。

平成20(2008)年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

今月も「お庭の夏みかん、余っていませんか？」でおなじみ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「フィッシュナゲット」が登場します。今回は1月24日(水)「なます風サラダ」と、29日(月)「フィッシュナゲット」に、葉山夏みかんプロジェクトの皆さんが、町内を周り集めてくださった夏みかんを材料に使います!

暖冬のため、昨年より収穫が早いそうで、どのくらい学校給食にご提供いただけるか未定ですが、こんなに素敵な「地産地消」は、地域の皆さんの温かいお気持ちがあってこそです。ご協力に感謝して、おいしく調理いたします。



1月も、葉山町の野菜類や神奈川県内産の食材をふんだんに使った給食を予定しています。

- みうらだいこん・・・
三浦市・横須賀市
- こんにやく・・・
葉山町産のこんにやく
いもよりできたもの
- その他、はくさい・
だいこん・ねぎ・
キャベツ・にんじんなど
可能な限り葉山町産で
検討中です。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)