

令和6年1月 中学校基準献立予定表

月

火

水

木

金

かし えんぶん ちゅうい
「お菓子の塩分に注意！」

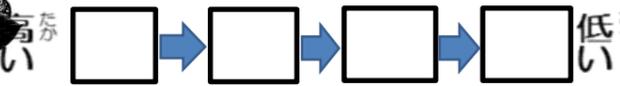


葉山町役場 町民健康課 管理栄養士の石井です。
町では高血圧予防のための減塩プログラムを順次展開中

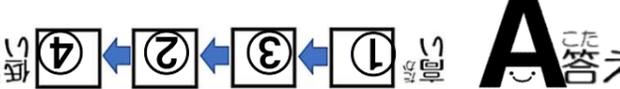
まめ知識



減塩クイズ
えんぶん たか じゅん なら か
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



葉山の食育

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
- お菓子の食べ過ぎは、塩分の摂り過ぎだけでなく、肥満に繋がることもあります。
食べる量や頻度に気を付けましょう！



「葉山の食育」
「HAYAMA減塩Project」

＜1日の目標塩分量＞

	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

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。

10中

献立名	成分	量
パン	黒パン	70
	水	46
	塩	1
牛乳	牛乳	206
	こしょう(黒)	0.03
ポトフ	じゃがいも	52
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	にんにく	0.3
	キャベツ	52
	セロリ	6.5
	ウィンナー	33
	ベーコン短冊	10
	ホールコーン	20
	エリンギ	13
	白ワイン	2.6
	ペイリーフ	0.03
	チキンとポークスー	5.2
	ごま油	0.4
	ごまマヨネーズ	5.2
ホールコーン	26	
にんじん	10	
きゅうり	20	
茹で大豆	13	
卵抜きマヨネーズ	5.2	
マスタード	0.1	
粗糖	1.3	
酢	1.3	
白ごま	1.3	
塩	0.1	
たんぱく質	29.9 g	
脂質	30 g	
塩分相当量	3.7 g	
エネルギー	785 Kcal	

11中

献立名	成分	量
ごはん	精白米	85
	精麦	5
ヨーグルト	元気ヨーグルト	70
	白みそ雑煮	33
さわらの香味焼き	みょうだいにんじん	26
	にんじん	16
	鶏もも小間	26
	こまつな	16
	味噌(白)	10
	さば・かつお削り節	2.6
	水	130
	粗糖	2.6
	さといも	33
	みりん	1.6
	にんにく	0.7
	しょうが	0.7
	しょうゆ	4.6
	ごま油	0.4
	たんぱく質	32.6 g
脂質	15.2 g	
塩分相当量	2.2 g	
エネルギー	753 Kcal	

12中

献立名	成分	量
焼きそばパン(セルフ)	焼きそばパン	70
	トックスープ	33
トックスープ	中華むし麺A	20
	鶏もも小間	13
	にんじん	20
	たまねぎ	39
	チンゲンサイ	20
	だし	26
	しょうが	3.9
	しょうゆ	0.3
	粗糖	0.3
	かたくり粉	5.2
	こしょう(黒)	0.01
	水	156
	塩	0.9
	ごま油	0.03
	くだもの	みかん
たんぱく質	28.1 g	
脂質	20.2 g	
塩分相当量	4.2 g	
エネルギー	718 Kcal	

15中	成分	量
ごはん	精白米	85
	精麦	5
牛乳	牛乳	206
	マスタード	0.2
かつおとじゃがいもの揚げ煮	かつお角	65
	しょうゆ	2.6
	日本酒	2
	しょうが	1.6
	かたくり粉	12
	じゃがいも	104
	揚げ油	6.5
	粗糖	3.6
	しょうゆ	5.2
	水	5.2
	たんぱく質	38.6 g
	脂質	16.4 g
	塩分相当量	2.3 g
	エネルギー	935 Kcal

16中	成分	量
ハヤシライス	精白米	95
	精麦	5
牛乳	牛乳	268
	花野菜	39
花野菜	じゃがいも	46
	たまねぎ	52
	にんじん	13
	白ごま	1.3
	しょうゆ	3.3
	粗糖	0.7
	小麦粉	3.9
	米油	3.9
	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
	ペイリーフ	0.01
	チキンとポークスー	5.2
	ナツメグ	0.01
	水	9.1
塩	0.6	
こしょう(黒)	###	
たんぱく質	28.2 g	
脂質	22.1 g	
塩分相当量	2.3 g	
エネルギー	795 Kcal	

17中	成分	量
パン	コッペパン	70
	トマトケチャップ	3.3
牛乳	ペイリーフ	0.03
	赤ワイン	2.6
チョコレートクリーム	チョコレートをプレッ	15
	チキンとポークスー	5.2
	炒め油	0.7
	水	6.5
	塩	0.7
	こしょう(黒)	0.03
	たんぱく質	34.2 g
	脂質	26.8 g
	塩分相当量	3.4 g
	エネルギー	758 Kcal

18中	成分	量
ごはん	精白米	95
	精麦	5
牛乳	牛乳	206
	塩豚汁	20
塩豚汁	豚もも小間	39
	じゃがいも	13
	にんじん	13
	ねぎ	13
	みょうだいにんじん	26
	水	20
	炒め油	0.7
	塩こうじ	13
	さば・かつお削り節	3.9
	水	156
	ごぼう	16
	たんぱく質	31.3 g
	脂質	30.6 g
	塩分相当量	3.2 g
	エネルギー	879 Kcal

19中	成分	量
パン	米粉ロールパン	70
	水	59
牛乳	牛乳	206
	炒め油	1.3
スパゲッティグラタン	スパゲッティ	20
	鶏もも小間	39
	たまねぎ	13
	みょうだいにんじん	39
	米油	6.5
	マッシュルーム水煮	6.5
	冷凍グリーンピース	3.9
	こしょう(黒)	0.01
	粗糖	1
	酢	2
	塩	0.7
	こしょう(黒)	0.01
	たんぱく質	38.6 g
	脂質	34.9 g
	塩分相当量	3.9 g
エネルギー	853 Kcal	

22中	成分	量
カレーうどん	うどん	100
	豚もも小間	39
牛乳	牛乳	206
	コーンポテト	85
コーンポテト	じゃがいも	20
	ホールコーン	6.5
	ベーコン短冊	26
	たまねぎ	2
	しょうゆ	0.3
	こしょう(黒)	0.03
	たんぱく質	30.9 g
	脂質	20.1 g
	塩分相当量	2.7 g
	エネルギー	783 Kcal

23中	成分	量
ごはん	精白米	95
	精麦	5
牛乳	牛乳	206
	チキンとポークスー	2.6
はくさいの梅肉あえ	はくさい	0.4
	かたくり粉	2
	水	31
	たんぱく質	34.8 g
	脂質	21.6 g
	塩分相当量	2.3 g
	エネルギー	768 Kcal

24中	成分	量
パン	ロールパン	70
	炒め油	0.7
牛乳	牛乳	206
	塩	4.6
なます風サラダ	炒め油	0.7
	みょうだいにんじん	26
	にんじん	13
	まぐろ油漬け	10
	ホールコーン	13
	酢	6.5
	夏みかん果汁	1.3
	粗糖	4.6
	塩	0.4
	たんぱく質	31.9 g
	脂質	34.9 g
	塩分相当量	3.2 g
	エネルギー	799 Kcal

25中	成分	量
ごはん	精白米	95
	精麦	5
牛乳	牛乳	206
	ワンタンスープ	13
ワンタンスープ	干しワンタン	20
	豚もも小間	26
	たまねぎ	6.5
	にんじん	6.5
	もやし	13
	チキンとポークスー	5.2
	しょうゆ	6.5
	こしょう(黒)	0.01
	水	156
	なると	9.1
	たんぱく質	35.1 g
	脂質	28.7 g
	塩分相当量	2.4 g
	エネルギー	862 Kcal

26中	成分	量
ぶどうパン	ぶどうパン	70
	水	52
牛乳	牛乳	206
	キャベツのごまドレッシングあえ	26
キャベツのごまドレッシングあえ	キャベツ	2
	チンゲンサイ	2
	しょうゆ	5.2
	酢	2
	ごま油	1.3
	白ごま	0.7
	たんぱく質	35.8 g
	脂質	27.9 g
	塩分相当量	3.2 g
	エネルギー	764 Kcal

29中	成分	量
塩ラーメン	塩ラーメン	100
	フィッシュナゲット	78
牛乳	牛乳	206
	このしろ	0.5
フィッシュナゲット	クミン	0.1
	パプリカ	0.1
	にんにく	0.3
	しょうが	0.5
	米粉	6.5
	夏みかん果汁	1
	揚げ油	6.5
	たんぱく質	52.4 g
	脂質	30.1 g
	塩分相当量	2.8 g
	エネルギー	856 Kcal

30中	成分	量
ごはん	精白米	95
	精麦	5
牛乳	牛乳	206
	すいとん汁	26
すいとん汁	鶏もも小間	0.7
	日本酒	6.5
	にんじん	20
	だいこん	5.2
	西洋かぼちゃ	33
	ねぎ	6.5
	しょうゆ	5.2
	塩	0.5
	こまつな	6.5
	水	130
	さば・かつお削り節	4.6
	小麦粉	6.5
	米粉	6.5
	塩	0.3
	水	7.8
たんぱく質	24.7 g	
脂質	14.2 g	
塩分相当量	2.8 g	
エネルギー	705 Kcal	

31中	成分	量
わかめごはん	わかめごはん	95
	ごま和え	78
牛乳	牛乳	206
	はくさい	10
ごま和え	にんじん	13
	こまつな	2.6
	黒ごま	3.9
	しょうゆ	2
	粗糖	0.3
	塩	0.3
	たんぱく質	31.7 g
	脂質	23.5 g
	塩分相当量	5.1 g
	エネルギー	776 Kcal

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。

* 基準献立表は、中学校2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)