

令和 6年 3月 基準献立予定表

月	火	水	木	金																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h3>献立表の見方</h3> <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>*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。</p> <p>発行元 葉山町教育委員会</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <h3>3月食物アレルギーのお知らせ</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>献立名</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>えび</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3/1(金)</td> <td>ちらし寿司</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3/8(金)</td> <td>マカロニグラタン</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>3/14(木)</td> <td>凍り豆腐の卵とじ</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。</p> <p>※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。</p> <p>※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。</p> <p>ご家庭で確認をお願いします。</p> </div> <div style="width: 25%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">～凍り豆腐の卵とじ～</p> <p>豆腐を凍らせてから戻し、乾燥させてから作る凍り豆腐は、寒い地域特有の福島の郷土料理です。北西からやってくる強い季節風「吾妻おろし」も吹くため、「凍み」の文化が根付いていったといわれています。特に福島市の南部で親しまれています。</p> <p>凍り豆腐は、煮物・汁物・和え物などさまざまな料理に活用されていて卵とじもそのひとつです。煮込む時には弱火にして、じっくり汁気がなくなるまで煮るのがポイントだそうです。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <h2>1</h2> <h3>ちらし寿司 牛乳</h3> <p>ちらし寿司 精白米 65 ねり梅 3.5 酢 5 合わせ味噌 3 粗糖 25 日本酒 1 塩 0.2 粗糖 1.2 なののはな 8 みりん 1 たけのこ 10 あおしそ 0.2 にんじん 10 油揚げ 6 すまし汁 0.6 しょうゆ 3 カットわかめ 10 みりん 1 ねぎ 8 粗糖 1.5 えのきたけ 3.5 刻みのり 0.4 さば・かつお削り節 1 鶏卵 13 日本酒 1 炒め油 0.5 しょうゆ 160 塩 0.1 水 0.8 塩 0.8 にんじん 6 牛乳 206 ひなあられ 5 ひなあられ</p> <p>膳の梅しそ焼き さわら切り身 60</p> <p>エネルギー 602 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.5 g 塩分相当量 3.3 g</p> </div> </div>					日にち	献立名	卵	乳	えび	3/1(金)	ちらし寿司	○			3/8(金)	マカロニグラタン		○	○	3/14(木)	凍り豆腐の卵とじ	○		
日にち	献立名	卵	乳	えび																				
3/1(金)	ちらし寿司	○																						
3/8(金)	マカロニグラタン		○	○																				
3/14(木)	凍り豆腐の卵とじ	○																						



4

みそカツ丼 牛乳

みそカツ丼
精白米 70 牛乳 206
精麦 7 牛乳
豚ひれ肉 2枚
塩 0.2
こしょう(黒) 0.01
小麦粉 0.2
パン粉 8
揚げ油 5
合わせ味噌 6
粗糖 6
しょうゆ 0.3
ごま油 0.3
日本酒 2
にんにく 0.2
水 3
白ごま 0.5

ゆでキャベツ
キャベツ 30

エネルギー 688 Kcal たんぱく質 29.6 g
脂質 17.5 g 塩分相当量 2.1 g

5

しょうゆラーメン 牛乳

しょうゆラーメン
ホットラーメン 75
豚もも小間 30
もやし 15
ねぎ 15
にんじん 5
にんにく 0.2
しょうが 0.2
日本酒 1.5
チキンとポークスープ 4
しょうゆ 6.5
水 140
塩 0.5
こしょう(黒) 0.02

牛乳 206

きつねうどん
ゆで麺 75
油揚げ 1/2枚
粗糖 3
しょうゆ 3
にんじん 10
ほうれんそう 10
ねぎ 15
しょうゆ 5.5
みりん 2
さば・かつお削り節 3
水 130
塩 0.5

牛乳 206

エネルギー 630 Kcal たんぱく質 27.3 g
脂質 20.1 g 塩分相当量 2.5 g

6

揚げパン 牛乳

揚げパン
コッペパン 50
揚げ油 1
粗糖 5
シナモン 0.1

牛乳 206

ポトフ
じゃがいも 40
水 20
にんじん 10
キャベツ 0.2
セロリ 5
ウィンナー 25
ベーコン短冊 8
ホールコーン 15
エリンギ 10
白ワイン 2

ひじきサラダ
ひじき 2
茹で大豆 10
にんじん 10
きゅうり 10
しょうゆ 2.5
粗糖 1
米油 1.5

エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23.7 g
脂質 23.7 g 塩分相当量 3.1 g

7

チキンカレーライス 牛乳

チキンカレーライス
精白米 70
精麦 7
鶏もも小間 40
じゃがいも 30
たまねぎ 40
にんじん 12
にんにく 0.2
しょうが 0.2
トマトピューレー 5
トマトケチャップ 2.5
チャツネ 3
小麦粉 4
カレー粉 0.7
クミン 0.1
ターメリック 0.2
ルウ用油 4
中濃ソース 1
赤ワイン 2.5
チキンとポークスープ 4
豆乳 5
炒め油 0.5

水 60
塩 0.9
冷凍グリーンピース 3
牛乳 206
ミックスビーンズ*サラダ 18
きゅうり 10
ホールコーン 15
にんじん 10
こんにやく 15
練りごま 3
ごま油 0.8
しょうゆ 2
粗糖 1.2
酢 2

エネルギー 700 Kcal たんぱく質 23.6 g
脂質 24.8 g 塩分相当量 1.7 g

8

ロールパン 牛乳

ロールパン
精白米 50
精麦 7
塩 0.55
こしょう(黒) 0.02
牛乳 206
炒め油 0.6

マカロニグラタン
マカロニ 15
鶏もも小間 30
たまねぎ 18
にんじん 10
にんにく 0.2
マッシュルーム水煮 5
冷凍グリーンピース 3
脱脂粉乳 7
小麦粉 3
バター 3
シュレットチーズ 9
チキンスープ 4
ベイリーフ 0.02

コーンサラダ
キャベツ 45
きゅうり 10
ホールコーン 10
米油 1
しょうゆ 2.5
酢 2
粗糖 1.5

エネルギー 679 Kcal たんぱく質 31.0 g
脂質 28.6 g 塩分相当量 2.8 g

11

キムチご飯 牛乳

キムチご飯
精白米 60
精麦 5
豚もも小間 20
学校給食用キムチ 25
ねぎ 6
にら 3
炒め油 0.5
しょうゆ 0.7
粗糖 0.3
日本酒 0.5
みりん 0.5
塩 0.5

ナムル
もやし 55
ほうれんそう 8
しょうゆ 3

牛乳 206

エネルギー 544 Kcal たんぱく質 20.4 g
脂質 14.4 g 塩分相当量 2.8 g

12

きつねうどん 牛乳

きつねうどん
ゆで麺 75
油揚げ 1/2枚
粗糖 3
しょうゆ 3
にんじん 10
ほうれんそう 10
ねぎ 15
しょうゆ 5.5
みりん 2
さば・かつお削り節 3
水 130
塩 0.5

牛乳 206

エネルギー 663 Kcal たんぱく質 20.5 g
脂質 20 g 塩分相当量 2.4 g

13

黒パン 牛乳

黒パン
黒パン 50
にんじん 0.02

牛乳 206

鶏肉と野菜のトマト煮
鶏ムネ角 30
鶏もも角 10
たまねぎ 30
にんじん 10
じゃがいも 50
セロリ 3
にんにく 0.2
炒め油 0.5
ベイリーフ 0.02
チキンスープ 4
水 40
ホールトマト 24
粗糖 1
塩 0.7

スパゲッティサラダ
スパゲッティ 6
きゅうり 5
キャベツ 15
ホールコーン 15
まぐろ油漬け 12
卵抜きマヨネーズ 4
マスタード 0.1
粗糖 1
塩 0.4
酢 2

エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.9 g
脂質 22.4 g 塩分相当量 2.7 g

14

ご飯 牛乳

ご飯
精白米 70
精麦 7
水 7
粗糖 2
しょうゆ 3
鶏卵 25
さば・かつお削り節 2
水 25
粗糖 2
しょうゆ 3

めかじきの竜田揚げ
めかじき切り身 60
かたくり粉 6
しょうが 1
しょうゆ 4
日本酒 2
揚げ油 5

凍り豆腐の卵とじ
凍り豆腐 4
ごまつな 15
キャベツ 10
にんじん 10

エネルギー 644 Kcal たんぱく質 28.5 g
脂質 21.4 g 塩分相当量 1.5 g

15

ミルクパン 牛乳

ミルクパン
精白米 50
精麦 7
塩 0.5
こしょう(黒) 0.02

牛乳 206

チリコンカン
豚挽肉 30
大豆 15
たまねぎ 45
にんじん 15
パセリ 0.04
にんにく 0.2
マカロニ 8
炒め油 0.6
米粉 2
トマトケチャップ 10
トマトピューレー 10
中濃ソース 2
しょうゆ 1
赤ワイン 0.5

はるさめサラダ
はるさめ 5
キャベツ 20
ほうれんそう 10
にんじん 5
ホールコーン 10
米油 1.5
しょうゆ 2.5
酢 2
粗糖 1

エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.6 g
脂質 22.8 g 塩分相当量 2.9 g

18

おたのしみ献立

エネルギー 733 Kcal たんぱく質 28.4 g
脂質 23.8 g 塩分相当量 1.8 g

葉山の食育

減塩豆知識

日本の料理でよく使用する味噌や醤油などの調味料は塩分量が多いため、日本食は塩分が高くなりやすいといわれています。諸外国と比較してみても、日本人の塩分摂取量は高いことがわかります。これは、世界保健機関(WHO)が推奨している量(1日5g未満)の約2倍にあたります。日本人の塩分摂取源の約66%は調味料となっており、塩分の摂取量を減らすためには調味料の使用量の見直しが必要です。

学校給食は、かつお節やさば節からしっかりと出汁をとるなど素材の味を活かすような味付けとなっています。ご家庭でも引き続き素材の味を活かし、減塩を心がけましょう。

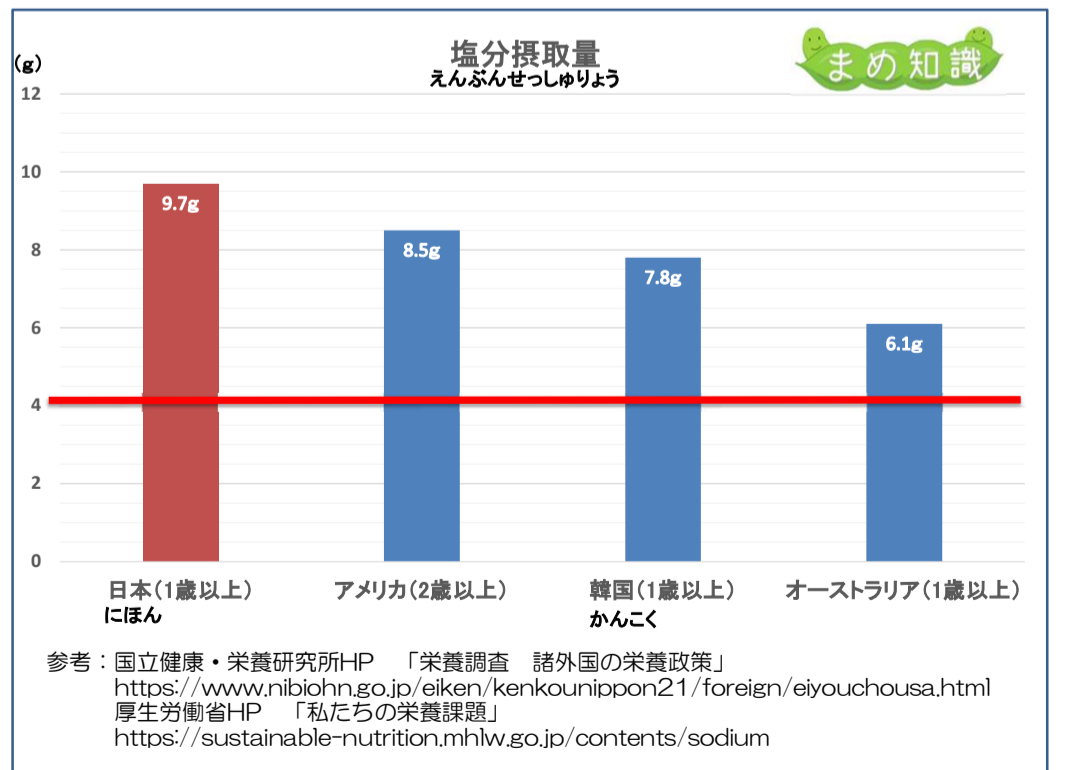


↑ 町HP「葉山の食育」

「世界の塩分摂取量」



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!



学校給食使用食材産地

(令和6年1月24日~2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	セロリ	福岡県
にんにく	青森県	しょうが	高知県
にら	高知県、栃木県	みうらだいこん	三浦市、横須賀市
もやし	栃木県	チンゲンサイ	青森県、茨城県、 葉山町
キャベツ	三浦市、 葉山町	ねぎ	千葉県
さといも	平塚市	かぼちゃ	鹿児島県
こまつな	茨城県	だいこん	三浦市、 葉山町
しめじ	長野県	しょうごいんだいこん 聖護院大根	葉山町
こんにゃく	葉山町	はくさい	葉山町
きゅうり	千葉県	ブロッコリー	葉山町
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県
えのきたけ	長野県	ほうれんそう	茨城県

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
いか	青森県	さば	ノルウェー
しらす干し	愛媛県		

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
夏みかん	葉山町（果汁と皮使用）	いよかん	愛媛県

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

食べることを大切に考える人に

人間は毎日食事を摂りますが、それは単に体の栄養になるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より「おいしい！」と食べて食べることは笑顔になるもの。そんな日々の笑顔を生み出すのは特別なごちそうである必要はありません。むしろ、何気ない毎日の食事だと思えます。笑顔で過ごすことは健康につながるとも言われています。

毎日の食事の中で、色の濃い野菜を食べる、旬のものを食べる、苦手なものにチャレンジしてみるなどできることから始めてみませんか？そして「食べることを大切に」考えられるようになってみませんか？

きっとさらに食べるのが楽しくなるはずです。



今年度の給食は、3月18（月）で終了です。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声がスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。今年度も学校給食にご理解とご協力をありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。