

# 令和 6年 3月 基準献立予定表

月 火 水 木 金

### 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

### 3月食物アレルギーのお知らせ

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	○		

※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。



### ～凍り豆腐の卵とじ～

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県の郷土料理です。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。

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。

### 1中

ちらし寿司 牛乳 糖の梅しそ焼き すまし汁 ひなあられ		糖の梅しそ焼き	
ちらし寿司	85	さわら切り身	80
精白米	5	ねり梅	4.6
精麦	3.3	合わせ味噌	3.9
粗糖	0.3	日本酒	1.3
塩	10	粗糖	1.6
なのはな	13	みりん	1.3
たけのこ	13	あおしそ	0.3
にんじん	13		
油揚げ	3.9	すまし汁	
しょうゆ	1.3	カットわかめ	0.8
みりん	2	ねぎ	1.3
粗糖	17	えのきたけ	10
鶏卵	0.7	さば・かつお削り節	4.6
炒め油	0.1	日本酒	1.3
		しょうゆ	1.3
		水	20.8
		塩	1
牛乳	206	にんじん	7.8
牛乳			
		ひなあられ	
		ひなあられ	5
エネルギー	755 Kcal	たんぱく質	34.7 g
脂質	22 g	塩分相当量	4.1 g

### 4中

みそカツ丼 ゆでキャベツ 牛乳 塩豚汁			
みそカツ丼	95	牛乳	206
精白米	5	牛乳	
精麦	2		
豚ひれ肉	0.2	塩豚汁	
塩	0	豚もも小間	13
こしょう(黒)	6.5	じゃがいも	33
小麦粉	10	にんじん	13
パン粉	6.5	ねぎ	13
揚げ油	7.8	だいこん	20
合わせ味噌	7.8	こんにゃく	13
粗糖	0.4	炒め油	0.7
しょうゆ	0.4	さば・かつお削り節	3.9
ごま油	2.6	塩こうじ	10
日本酒	0.3	水	156
にんにく	3.9		
水	0.7		
白ごま			
ゆでキャベツ	39		
キャベツ			
エネルギー	854 Kcal	たんぱく質	36.3 g
脂質	20.7 g	塩分相当量	2.7 g

### 5中

しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 果物			
しょうゆラーメン	100	果物	
ホットラーメン	39	清見オレンジ	1/4個
豚もも小間	20		
もやし	20		
ねぎ	6.5		
にんじん	0.3		
にんにく	0.3		
しょうが	2		
日本酒	5.2		
チキンとポークスー	8.5		
しょうゆ	182		
水	0.7		
塩	0		
こしょう(黒)			
牛乳	206		
牛乳			
しゅうまい	4個		
蒸ししゅうまい			
エネルギー	785 Kcal	たんぱく質	33.4 g
脂質	23.7 g	塩分相当量	3.1 g

### 6中

パン いちごジャム 牛乳 ポトフ ひじきサラダ			
パン いちごジャム	70	ベリーフ	0
コッペパン	15	チキンとポークスー	5.2
いちごジャム	46	水	4.6
	1	塩	1
	0	こしょう(黒)	0
牛乳	206	ひじきサラダ	
牛乳		ひじき	2.6
		茹で大豆	13
ポトフ	52	にんじん	13
じゃがいも	26	きゅうり	13
たまねぎ	13	しょうゆ	3.3
にんじん	0.3	粗糖	1.3
にんにく	5.2	酢	2.6
キャベツ	6.5	米油	2
セロリー	33		
ウィンナー	10		
ベーコン短冊	20		
ホールコーン	13		
エリンギ	13		
白ワイン	2.6		
エネルギー	747 Kcal	たんぱく質	29.4 g
脂質	27.7 g	塩分相当量	4 g

### 7中

チキンカレーライス 牛乳 ミックスビーンズ'サラダ			
チキンカレーライス	95	炒め油	0.7
精白米	5	水	7.8
精麦	5.2	塩	1.2
豚もも小間	39	冷凍グリーンピース	3.9
じゃがいも	5.2		
たまねぎ	16	牛乳	206
しょうが	0.3	牛乳	
にんにく	0.3		
しょうゆ	6.5		
トマトピューレー	3.3	ミックスビーンズ'サラダ	
トマトケチャップ	3.9	ミックスビーンズ	23
チャツネ	5.2	きゅうり	13
クミン	0.9	ホールコーン	20
カレー粉	0.2	にんじん	13
クミン	0.3	こんにゃく	20
ターメリック	5.2	練りごま	3.9
ルウ用油	1.3	ごま油	1
中濃ソース	3.3	しょうゆ	2.6
赤ワイン	5.2	粗糖	1.6
チキンとポークスー	6.5	酢	2.6
豆乳			
エネルギー	870 Kcal	たんぱく質	28.2 g
脂質	30.1 g	塩分相当量	2.2 g

### 8中

パン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ			
パン	70	水	59
ロールパン		塩	0.7
		こしょう(黒)	0
牛乳	206	炒め油	0.8
牛乳			
マカロニグラタン	20	コーンサラダ	
マカロニ	39	キャベツ	5.9
豚もも小間	23	きゅうり	13
むきえび	39	ホールコーン	1.3
たまねぎ	13	米油	2.6
にんじん	0.3	しょうゆ	3.3
にんにく	13	酢	2.6
マッシュルーム水煮	6.5	粗糖	2
冷凍グリーンピース	3.9		
脱脂粉乳	9.1		
小麦粉	3.9		
バター	3.9		
シュレットチーズ	12		
チキンスープ	5.2		
ベリーフ	0		
エネルギー	866 Kcal	たんぱく質	38.6 g
脂質	35.6 g	塩分相当量	3.6 g

### 11中

キムチご飯 ジョアブレン 鶏肉の唐揚げ のり酢あえ			
キムチご飯	85	塩	0.1
精白米	5	かたくり粉	10
精麦	26	揚げ油	6.5
豚もも小間	33		
キムチ	7.8	のり酢あえ	
ねぎ	3.9	こまつな	20
にら	1.3	もやし	5.2
炒め油	0.9	えのき	10
しょうゆ	0.4	刻みのみ	1.3
粗糖	0.7	しょうゆ	2.6
日本酒	0.7	酢	5.2
みりん	0.7	粗糖	2.6
塩	0.7		
ジョアブレン	125		
ジョアブレン			
鶏肉の唐揚げ	80		
鶏もも切り身	2		
しょうが	5.2		
しょうゆ			
エネルギー	#N/A Kcal	たんぱく質	#N/A g
脂質	#N/A g	塩分相当量	#N/A g

### 12中

きつねうどん 牛乳 青のりポテト 果物			
きつねうどん	100	揚げ油	5.2
ゆで麺		塩	0.3
油揚げ	1/2枚	青のり	0.5
粗糖	3.9	果物	
しょうゆ	3.9	清見オレンジ	1/4個
にんじん	13		
ほうれんそう	13		
ねぎ	20		
しょうゆ	7.2		
みりん	2.6		
さば・かつお削り節	3.9		
水	169		
塩	0.7		
牛乳	206		
牛乳			
青のりポテト	130		
じゃがいも			
エネルギー	829 Kcal	たんぱく質	24.8 g
脂質	23.7 g	塩分相当量	3 g

### 13中

パン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ			
パン	70	こしょう(黒)	0
黒パン			
牛乳	206	スパゲッティ	7.8
牛乳		スパゲッティ	
		きゅうり	6.5
鶏肉と野菜のトマト煮	20	キャベツ	20
鶏ムネ角	39	ホールコーン	20
鶏もも角	13	まぐろ油漬	16
たまねぎ	39	卵抜きマヨネーズ	5.2
にんじん	13	マスタード	0.1
じゃがいも	6.5	粗糖	1.3
セロリー	3.9	塩	0.5
にんにく	0.3	酢	2.6
炒め油	0.7		
ベリーフ	0		
チキンスープ	5.2		
水	5.2		
ホールトマト	31		
粗糖	1.3		
塩	0.9		
エネルギー	778 Kcal	たんぱく質	33.5 g
脂質	27.4 g	塩分相当量	3.5 g

### 14中

ご飯 牛乳 めかじきの照り焼き 凍り豆腐の卵とじ			
ご飯	95	凍り豆腐の卵とじ	5.2
精白米	5	凍り豆腐	20
精麦	26	こまつな	13
牛乳	206	キャベツ	13
牛乳		にんじん	13
		鶏卵	33
めかじきの照り焼き	206	さば・かつお削り節	2.6
めかじき切り身	80	水	33
しょうが	1.3	粗糖	2.6
しょうゆ	5.2	しょうゆ	3.9
日本酒	2.6		
エネルギー	714 Kcal	たんぱく質	35.4 g
脂質	19.2 g	塩分相当量	1.8 g

### 15中

パン 牛乳 チリコンカン 春雨サラダ			
パン	70	チリパウダー	0.1
ミルクパン		水	33
牛乳	206	塩	0.7
牛乳		こしょう(黒)	0
チリコンカン	39	春雨サラダ	
豚挽肉	20	はるさめ	6.5
大豆	20	キャベツ	2.6
たまねぎ	59	ほうれんそう	13
にんじん	20	にんじん	6.5
パセリ	0.1	ホールコーン	13
にんにく	0.3	米油	2
マカロニ	10	しょうゆ	3.3
炒め油	0.8	酢	2.6
米粉	2.6	粗糖	1.3
トマトケチャップ	13		
トマトピューレー	13		
中濃ソース	2.6		
しょうゆ	1.3		
赤ワイン	0.7		
エネルギー	826 Kcal	たんぱく質	34.5 g
脂質	28.1 g	塩分相当量	3.7 g

### 18中

赤飯 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 根菜のごま汁 ゼリー			
赤飯	33	根菜のごま汁	20
精白米	59	だいこん	10
もち米	6.5	にんじん	33
小豆	2	じゃがいも	13
黒ごま	0.2	ごぼう	10
塩		ねぎ	10
牛乳	206	豚もも小間	13
牛乳		さば・かつお削り節	3.9
		みりん	2
鶏肉の南蛮漬け	80	合わせ味噌	11
鶏ムネ切り身	5.2	ごま油	0.7
かたくり粉	5.2	白ごま	2
揚げ油	5.2	水	14.3
しょうゆ	5.2	練りごま	2
粗糖	2	ゼリー	
みりん	0.7	すだちゼリー	50
酢	2		
一味唐辛子	0		
エネルギー	917 Kcal	たんぱく質	35.5 g
脂質	28.9 g	塩分相当量	2.3 g

## 葉山の食育

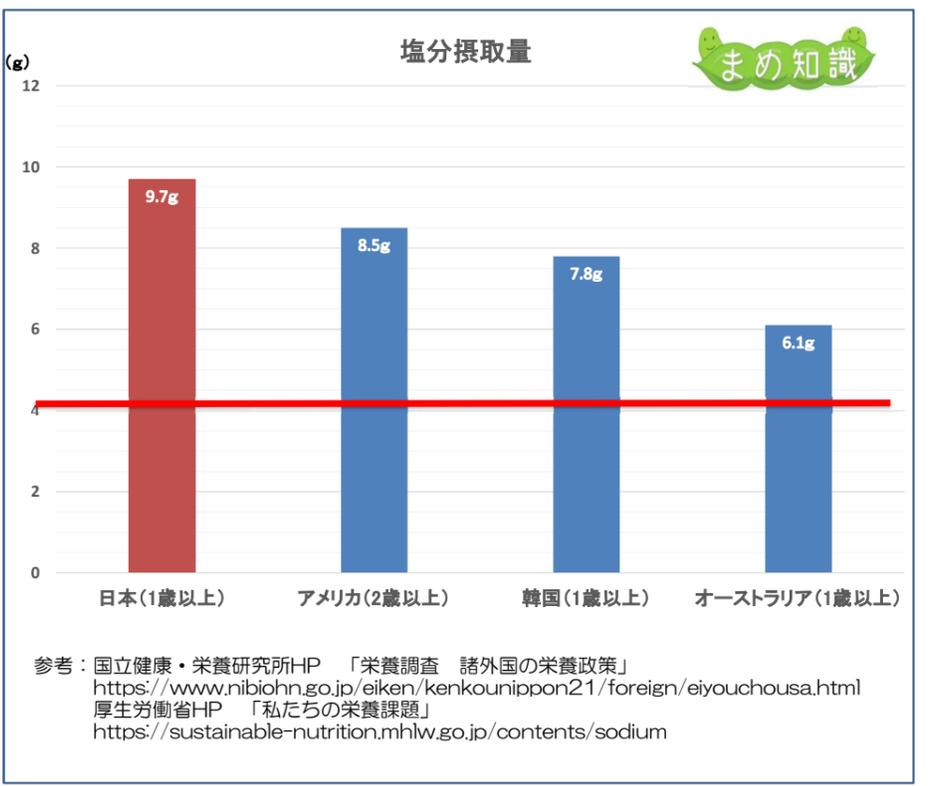
### 減塩豆知識

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。

## 「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、 <b>葉山町</b>	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	<b>チンゲンサイ</b>	青森県、茨城県、 <b>葉山町</b>
<b>キャベツ</b>	三浦市、 <b>葉山町</b>	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	<b>だいこん</b>	三浦市、 <b>葉山町</b>
しめじ	長野県	しょうごいんだいこん <b>聖護院大根</b>	<b>葉山町</b>
<b>こんにゃく</b>	<b>葉山町</b>	<b>はくさい</b>	<b>葉山町</b>
きゅうり	千葉県	<b>ブロッコリー</b>	<b>葉山町</b>
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
<b>夏みかん</b>	<b>葉山町（果汁と皮使用）</b>	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。

来年度もよろしく願いいたします。