

令和6年 7月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	ご飯	○		精白米, 精麦			694 kcal
	麻婆なす		ぶたもも肉細切り, 八丁味噌	粗糖, ごま油, かたくり粉	なす, 長ねぎ, にんじん, にら, にんにく	しょうゆ, みりん, とうがらし(粉), 並塩, 水	30.2 g
	うめおかかあえ		かつおぶし		キャベツ, にんじん, きゅうり, ねり梅	しょうゆ	17.4 g
							2.1 g
2火	ご飯	○		精白米, 精麦			727 kcal
	塩肉じゃが		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 粗糖, 米油	たまねぎ, にんじん, しらたき, しょうが, さやいんげん	みりん, 塩こうじ	28.7 g
	のり酢あえ		焼きのり	粗糖	もやし, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	15.0 g
							2.4 g
3水	チーズパン	○		◎チーズパン			724 kcal
	ポークシチュー		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油, 粗糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム, ホールトマト	ケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, ナツメグ, クミン, 並塩, こしょう, 水	39.5 g
	葉山ひじきサラダ		葉山ほしひじき, ゆで大豆	粗糖, 米油	にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	28.6 g
							3.7 g
4木	ご飯	○		精白米, 精麦			698 kcal
	さけの幽庵焼き		さけ	粗糖	ゆず果汁	日本酒, しょうゆ, みりん	37.9 g
	呉汁		ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, ごぼう, たまねぎ, にんじん	さば・かつお削り節, 水	13.8 g
							2.6 g
5金	ドライカレーライス	○	ぶたひき肉	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, なす, ズッキーニ, トマト, 青ピーマン, にんにく, ホールコーン	ターメリック, カレー粉, ウスターソース, ナツメグ, 並塩, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 水	801 kcal
	えだまめ				えだまめ	並塩	34.0 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		24.7 g
							2.5 g
8月	ご飯	○		精白米, 精麦			676 kcal
	葉山ひじきふりかけ		葉山ほしひじき	粗糖, 白ごま		しょうゆ, 日本酒, みりん, ゆかり	22.9 g
	さばの塩焼き		さば			並塩	14.9 g
	ばち汁		油揚げ, とりもも肉小間	そうめん(乾)	にんじん, オクラ, たまねぎ	しょうゆ, 並塩, さば・かつお削り節, 水	2.9 g
	セタゼリー				セタゼリー		
9火	ご飯	○		精白米, 精麦			717 kcal
	豚キムチ		ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, にら	みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう	32.2 g
	葉山わかめのごまみそあえ		葉山わかめ, あわせ味噌	粗糖, 白ごま	キャベツ, にんじん	しょうゆ	18.7 g
							2.7 g
10水	ほたてごはん	○	ほたてがい	精白米, 精麦, かたくり粉, 揚げ油, 粗糖	にんにく, えだまめ	しょうゆ, みりん	763 kcal
	葉山わかめ入りとうがんスープ		ベーコン, 葉山わかめ		とうがん, にんじん, たまねぎ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	28.4 g
	じゃがいもとツナのバジルソテー		まぐろフレーク水煮	じゃがいも, オリーブ油	にんにく	バジル(粉), 並塩, こしょう	21.9 g
							3.4 g
11木	ナン	○		ナン			689 kcal
	カレーソース		ぶたひき肉	じゃがいも, 米粉, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, えだまめ	赤ワイン, トマトピューレー, ケチャップ, チャツネ, カレー粉, ターメリック, ウスターソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 並塩, 水	37.2 g
	ごまマヨサラダ		ゆで大豆	卵抜きマヨネーズ, 粗糖, 白ごま	ホールコーン, にんじん, きゅうり	からし粉, 酢, 並塩	22.2 g
	果物(バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		3.0 g
12金	ロールパン	○		◎ロールパン			700 kcal
	あじのマリネ		あじ	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 米油	たまねぎ	酢, 白ワイン	22.3 g
	トマトと卵のスープ		★卵, ベーコン		ホールトマト, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	33.8 g
							2.9 g
16火	ご飯	○		精白米, 精麦			829 kcal
	手作りふりかけ(黒ごま大豆)		さば・かつお削り節, ゆで大豆	黒ごま, 粗糖		並塩, しょうゆ	32.0 g
	ハンバーグの甘酢あんかけ		冷凍ハンバーグ	粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒, みりん, 酢	23.3 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく	さば・かつお削り節, 水	2.6 g

日	献立名		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 水	サンドパン	宮崎県郷土料理			◎サンドパン			679 kcal
	チキン南蛮	○		とりむね肉切り身	かたくり粉,揚げ油,粗糖,卵抜きマヨネーズ		並塩,こしょう,しょうゆ,みりん,酢	24.4 g
	ワンタンスープ			ぶたもも肉小間,なると	干しワントン	たまねぎ,にんじん,にら,もやし	チキンとポークスープ,しょうゆ,こしょう,水	27.8 g
								4.0 g
18 木	わかめご飯	○		炊き込みわかめ	精白米,精麦			726 kcal
	肉じゃが			ぶたもも肉小間	じゃがいも,粗糖,米油	たまねぎ,にんじん,しらたき,しょうが,グリーンピース	みりん,しょうゆ,水	29.3 g
	もやしときゅうりのおひたし				白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ	16.1 g
								4.3 g
19 金	ご飯	○			精白米,精麦			946 kcal
	から揚げの野菜あんかけ			とりむね肉切り身	かたくり粉,揚げ油,粗糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,青ピーマン,にんじん	日本酒,しょうゆ,酢,水	35.6 g
	ABCスープ			ベーコン	じゃがいも,アルファベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,ホールコーン	パセリ(乾),チキンとポークスープ,並塩,こしょう,水	29.3 g
	いちごのクレープ				いちごのクレープ			3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

郷土料理 チキン南蛮

チキン南蛮は宮崎県の郷土料理です。約60年以上前に、延岡市内の洋食店で賄い料理としてつくられたのが始まりとされています。

「南蛮」は、戦国時代に来日したポルトガル人やその文化を表す言葉です。そんな彼らのもたらした南蛮漬けの調理方法を、鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったとされています。



7月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
7/12(金)	トマトと卵のスープ	○		

※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。

＊学校給食使用食材産地(青果・肉・魚牛乳・米)は、葉山町HPで公開しています。「葉山の給食 使用食材」と検索してください。

※「卵」＝★
「乳」＝◎
「えび」＝△
と材料名に印が入ります。

献立表の見方

＊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。

★町制100周年お祝い献立★

ご存じの通り、葉山町は令和7年1月に町制施行100周年を迎えます。そこで、7月10日に以下の観点から、お祝い献立を実施します。

- 葉山町産の食材を使う
 - アレルギーフリー献立としてみんなが食べることができる
 - 地産地消や児童のし好や食べやすさも考えたエシカル給食。
 - 無償ほたてをふんだんに使用（詳しくは教育委員会発信メールをご覧ください）
- どうぞお楽しみに！

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食材名	特定原材料								特定原材料に準ずるもの
	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	
なると									
ベーコン									豚肉
冷凍ハンバーグ									大豆・豚肉・鶏肉
白菜キムチ									りんご、さば
七タゼリー									
いちごクレープ									大豆

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。



水分補給のポイントと飲み物の選び方

人間の体の約60～70％は水分でできています。体の中の水分はさまざまな働きをしていますが、その働きの一つに「体温調節」があります。体温が上昇すると私たちは汗をかきます。汗を出すことによって体温を下げるができるのです。このとき適切に水分を補給しないと体の中は水分不足に陥ります。とくに夏場や大量に汗をかくような状況では、十分に意識をして水分補給をしないと、めまいや頭痛、吐き気などが起きてしまい、「熱中症」になるなど生命にかかわることもあります。「のどが渴いた」と感じる時にはすでに体の中の水分の約2％が失われていると言われており、すでに脱水の状態です。そのためスポーツを行うときにはのどが渴く前にも水分補給を忘れずに行いましょう。また運動中であっても環境や強度、持続時間を考えながら水分補給の時間をしっかり設け、その方法も考えておく必要があります。

とくに大量に汗をかく状況では、汗とともに排出されるナトリウムなどの「電解質(イオン)」を補うことも大切です。これらの電解質は体内の水分バランスの維持や筋肉を動かすために大切なはたらきをしています。そのためお茶や水より、食塩相当量が100mLあたり0.1～0.2g（ナトリウム量40～80mg/100mL）含まれている飲料をお勧めします。さらに炭水化物（糖質）が4～8％含まれていると体内への吸収が速くなります。ジュースや炭酸飲料などは炭水化物が10％以上ふくまれているものもあり、吸収に時間がかかってしまうため発汗量が多い時の脱水や熱中症予防のための飲料としては適していません。飲料を選ぶときには、栄養成分の表示を確認する習慣をつけましょう。

さらに飲料の温度も重要です。水温を5～15℃程度にすると飲みやすく、体内への吸収も速くなります。冷蔵庫やクーラーボックスに保管したり、温度を一定に保つことができる保温容器を利用したりするのも1つの方法です。凍らせた飲料を摂取する場合、十分な量が摂取できなかったり、飲料の濃度が適切ではなくなったりする場合があるので、完全に溶けた状態で摂取するようにしましょう。また飲みかけのペットボトルやジャグを高温になる場所に放置しておくと、中で細菌が増殖して食中毒になる危険もあります。飲料の管理やペットボトルの飲み直しなどにも注意しましょう。