

令和6年 7月 小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	ごはん	○		精白米, 精麦			552 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	25.4 g
	うめおかかあえ		かつお節		キャベツ, にんじん, きゅうり, ねり梅	しょうゆ	15.3 g
							1.7 g
2火	十穀米ごはん	○		精白米, 十穀米			578 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, しょうが, さやいんげん, しらたき	みりん, 塩こうじ	24.2 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	13.4 g
							1.7 g
3水	チーズパン	○		◎チーズパン			570 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	31.5 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	23.3 g
							2.9 g
4木	もろこしごはん	○		精白米, 精麦	ホールコーン	日本酒, 並塩	549 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	30.8 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	12.4 g
							2.3 g
5金	ドライカレーライス	○	豚ひき肉	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, ナツメグ, ウスターソース, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	635 kcal
	えだまめ				えだまめ	並塩	28.2 g
	くだもの (パレンシアオレンジ)				パレンシアオレンジ		17.1 g
							2.0 g
8月	葉山ひじきごはん	○	葉山ほしひじき, 油揚げ	精白米, 精麦, 粗糖, 米油	にんじん	しょうゆ, 日本酒	710 kcal
	さばの塩焼き		さば			並塩	30.9 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	さば・かつお削り節, しょうゆ, 並塩, 水	31.2 g
	七タゼリー				七タゼリー		3.0 g
9火	ごはん	○		精白米, 精麦			566 kcal
	豚キムチ		ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	新学給キムチ, たまねぎ, にんじん, にら	みりん, しょうゆ, 並塩, こしょう	26.6 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	16.2 g
							2.2 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	584 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	23.4 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	18.8 g
							2.7 g
11木	ナン	○		ナン			589 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	30.5 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	19.3 g
	くだもの (すいか)				すいか		2.4 g
12金	ロールパン	○		◎ロールパン			683 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	41.9 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	32.4 g
							2.6 g
16火	ごはん	○		精白米, 精麦			625 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	25.2 g
	肉団子の甘酢あんかけ		冷凍肉だんご	粗糖, かたくり粉		しょうゆ, 日本酒, みりん, 酢	18.1 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	1.6 g

町制100周年献立

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			678 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	32.7 g
	ワントンスープ		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	26.1 g
	いちごのアイス				いちごのアイス		3.1 g



おたのしみこんだてについて

以前は、学期末ごとに各校オリジナルの自校献立として、献立名も食材も当日まで知らせない「おたのしみこんだて」を実施していました。しかしそれでは、アレルギー対応や、どんな食材を使用するのか知りたいというご要望にお応えできず、今年度より、児童が楽しみにできるであろう献立を念頭におき提供することになりました。今回は、郷土料理と、アレルギーフリーのアイスです。どうぞ、ご理解ください。



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、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。



★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ンカル給食。
- 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
冷凍肉団子									大豆・豚肉・鶏肉
新学給キムチ									
七夕ゼリー									
いちごアイス									

※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、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回しなどにも注意しましょう。