令和　4年　7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
中学年(3．4年生)の数値です。

＊学校行事などの関係で献立を
変えたり、お休みしたりするこ
とがありますのでご了承ください。

発行元　葉山町立　　小学校

７月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
7/4（月）	スーミータン	○		
7/13（水）	なす入りミートソース		○	

※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。
ご家庭で確認をお願いします。

1
ココア揚げパン　牛乳
ウインナーと野菜のトマト煮
マスタード和え

ココア揚げパン		ウインナーと野菜のトマト煮	
コッペパン	50	ウインナー	35
ココア	2	たまねぎ	40
三温糖	3	にんじん	10
グラニュー糖	2	じゃがいも	50
塩	0.08	セロリー	3
揚げ油	4	ズッキーニ	12
		炒め油	1
		スープの素	3
マスタード和え		水	40
もやし	60	ベイリーフ	0.3
さやいんげん	5	ホールトマト	25
しょうゆ	3	にんにく	0.3
粒入りマスタード	0.55	塩	0.4

エネルギー　607 Kcal　たんぱく質 23．3 g
脂質 26．5 g　塩分相当量　3．2 g

4
ごはん　牛乳
チンジャオロースー
スーミータン

チンジャオロースー		スーミータン	
豚もも細切り	50	豚挽肉	12
ピーマン	25	たまねぎ	20
ねぎ	10	炒め油	1
しょうが	0.2	ホールコーン	20
にんにく	0.2	しょうが	0.7
たけのこ水煮	25	鶏卵	20
炒め油	0.8	スープの素	2
しょうゆ	3.8	日本酒	1
オイスターソース	4	塩	0.9
日本酒	1	水	120
三温糖	1	かたくり粉	1.2
ごま油	0.4		
トウバンジャン	0.25		
塩	0.1		
こしょう(黒)	0.02		

エネルギー　640 Kcal　たんぱく質 29．1 g
脂質 20．3 g　塩分相当量　2．7 g

5
のりごはん　牛乳
鶏肉のレモンじょうゆ焼き
豚汁

のりごはん		豚汁	
精白米	70	豚もも小間	20
精麦	7	じゃがいも	30
刻みのり	2	にんじん	10
しょうゆ	3	ねぎ	10
		だいこん	20
鶏肉のレモンじょうゆ焼き		こんにゃく	15
鶏もも切り身	60	炒め油	0.5
しょうゆ	5	味噌(赤)	4
レモン果汁	1.5	味噌(白)	4
		さば・かつお削り節	3
		水	120

エネルギー　627 Kcal　たんぱく質 28．8 g
脂質 20．0 g　塩分相当量　2．6 g

6
ミルクパン　牛乳
さけのマヨネーズ焼き
ワンタンスープ　くだもの

さけのマヨネーズ焼き		ワンタンスープ	
さけ切り身	60	豚もも小間	12
塩	0.2	干しワンタン	10
こしょう(黒)	0.01	たまねぎ	20
卵抜きマヨネーズ	5	にんじん	5
にんじん	3	にら	8
		もやし	20
くだもの		スープの素	1.5
すいか	1/12個	しょうゆ	5
		水	120
		こしょう(黒)	0.02
		塩	

エネルギー　605 Kcal　たんぱく質 32．5 g
脂質 20．6 g　塩分相当量　2．8 g

7
十穀米ごはん　牛乳
ばち汁　星形コロッケ
くだもの

十穀米ごはん		星形コロッケ	
精白米	60	冷凍コロッケ	
十穀米	10	1～3年	1個
		4～6年	2個
ばち汁		中濃ソース	2
そうめん	10	揚げ油	3
にんじん	10		
おくら	7		
たまねぎ	15	**くだもの**	
油揚げ	3	バレンシアオレンジ	
鶏もも小間	15		1/4個
しょうゆ	4		
さば・かつお削り節	3		
水	120		
塩	0.2		

エネルギー　634 Kcal　たんぱく質 19．3 g
脂質 18．2 g　塩分相当量　1．7 g

8
ロールパン　牛乳
フライドチキン
ミネストローネスープ

フライドチキン		ミネストローネスープ	
鶏もも切り身	60	ベーコン短冊	5
塩	0.6	たまねぎ	20
こしょう(黒)	0.03	にんじん	7
にんにく	0.04	じゃがいも	25
白ワイン	0.5	セロリー	3
ナツメグ	0.03	にんにく	0.2
マスタード	0.5	マカロニ	10
小麦粉	7	ホールトマト	20
揚げ油	5	キャベツ	20
		スープの素	1.5
		水	120
		塩	0.8
		こしょう(黒)	0.02

エネルギー　678 Kcal　たんぱく質 28．1 g
脂質 31．4 g　塩分相当量　3．0 g

11
ひよこ豆のカレーライス
牛乳　コールスロー

ひよこ豆のカレーライス		コールスロー	
精白米	70	キャベツ	50
精麦	7	にんじん	5
ターメリック	0.05	きゅうり	10
豚挽肉	40	酢	2
ひよこ豆	20	三温糖	1
にんじん	20	マスタード	0.1
たまねぎ	50	米油	0.5
しょうが	0.2	塩	0.5
にんにく	0.1		
炒め油	0.5		
小麦粉	5		
ルウ油	5		
カレー粉	1.2		
スープの素	2		
トマトケチャップ	2		
しょうゆ	2		
ベイリーフ	0.01		
水	70		
塩	0.8		

エネルギー　666 Kcal　たんぱく質 23．3 g
脂質 21．7 g　塩分相当量　2．1 g

12
ごはん　牛乳
さわらの幽庵焼き　田舎汁
葉山わかめの酢の物

さわらの幽庵焼き		葉山わかめの酢の物	
さわら切り身	60	葉山わかめ	1
日本酒	2	キャベツ	30
しょうゆ	4	きゅうり	10
みりん	2	三温糖	2
三温糖	1.5	酢	4
ゆず果汁	0.8	しょうゆ	2
田舎汁			
じゃがいも	25		
だいこん	20		
にんじん	10		
こんにゃく	10		
こまつな	10		
ねぎ	10		
さば・かつお削り節	2		
味噌(赤)	4		
味噌(白)	4		
水	120		

エネルギー　599 Kcal　たんぱく質 26．7 g
脂質 14．8 g　塩分相当量　2．5 g

13
コッペパン　牛乳
なす入りミートソース
ひじきサラダ

なす入りミートソース		ひじきサラダ	
豚挽肉	50	ひじき	2
赤ワイン	3	茹で大豆	10
じゃがいも	30	にんじん	10
たまねぎ	30	きゅうり	5
にんじん	10	しょうゆ	4
にんにく	0.2	三温糖	1
セロリー	5	酢	2
なす	15	米油	2
炒め油	1		
ホールトマト	20		
トマトピューレー	15		
トマトペースト	10		
シュレットチーズ	2		
中濃ソース	1.5		
小麦粉	1.5		
ベイリーフ	0.02		
水	30		
塩	0.4		
こしょう(黒)	0.02		

エネルギー　596 Kcal　たんぱく質 28．1 g
脂質 23．7 g　塩分相当量　2．7 g

14
ごはん　牛乳
うま煮　ごま和え

うま煮		ごま和え	
鶏もも角	40	キャベツ	60
じゃがいも	60	にんじん	8
たまねぎ	20	チンゲンサイ	10
にんじん	10	黒ごま	2
たけのこ水煮	10	しょうゆ	3
こんにゃく	15	三温糖	1.5
さやいんげん	5		
三温糖	4		
日本酒	2		
みりん	1		
しょうゆ	8		
さば・かつお削り節	3		
水	35		
塩	0.1		

エネルギー　611 Kcal　たんぱく質 21．9 g
脂質 15．5 g　塩分相当量　2．0 g

15
おたのしみこんだて

葉山の食

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

↑町HP「葉山の食育」

コロナ禍の「食」は高塩分？

「コロナ陽性」での自宅療養・自宅待機に備えて買い置きしたレトルト食品が増えたご家庭も多いのではないでしょうか？レトルト食品のほとんどが高塩分。そんな時に知っておきたい豆知識です。

減塩豆知識

野菜等に含まれる『カリウム』は体内の余計な塩分の排出を促し、ナトリウム濃度を下げて、血圧を下げてくれるミネラルです。カリウムが不足しがちになると、脱力感や食欲不振など、身体に不調をきたすこともあるので、しっかり摂りたいですね。カリウムは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダや野菜スティックにすると効率よく摂ることができます。

まめ知識

ばち汁

兵庫県、播州（ばんしゅう）地方では、そうめん作りがさかんに行われ、全国的にも有名です。
そうめんを作る時は、2本の管に8の字にかけて少しずつ細くのばしていきます。両端はUの字になってかわくので切り落とします。これが「ばち」です。三味線の「ばち」の形に似ていることからこの名前がついたといわれています。

今年の七夕は、切り口が星の形に見える夏野菜のおくら入りばち汁です。

減塩クイズ

塩の多い食べ物ならびかえクイズ！

①レトルトカレー　③しゃけおにぎり
②カップめん　④あんパン

①②③④を塩の多いじゅんばんにならべてみよう！

A
②→①→③→④　のじゅんばんです。
ちなみに
②カップめんには4.9グラム
①レトルトカレーには2.3グラム
③しゃけおにぎりには1.4グラム
④あんパンには0.4グラム　塩分はいってません。