

令和5年度

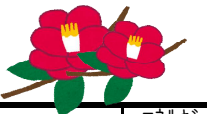


2月分 給食献立予定表

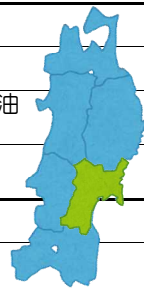
大内中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1木	きなこ揚げパン	○	きな粉	牛乳			コッペパン,砂糖	油,油	778 kcal
	コーンキャベツ		ベーコン			キャベツ,コーン			28.3 g
	具だくさんスープ		ミートボール		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツセロリ,にんにく	マカロニ		30.7 g
	2/3 節分								4.5 g
2金	ごはん	○		牛乳			精白米		692 kcal
	くじらの竜田揚げ		鯨竜田揚げ					油	30.2 g
	ぬた		白みそ	わかめ	わけぎ	キャベツ,ゆず	砂糖		17.7 g
	のっぺい汁		鶏肉		にんじん,ねぎ	白菜,大根,ごぼう	さといも,でんぶ		1.7 g
5月	節分豆	○	節分豆						
	ごはん			牛乳			精白米		731 kcal
	おでん煮		鶏肉,うずら卵,厚揚げがんもどき,ちくわ			大根	こんにゃく,砂糖		29.9 g
	ひじきのごまマヨネーズ和え		ツナ	干ひじき	小松菜,にんじん	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ		25.6 g
6火	ごはん	○		牛乳			精白米		704 kcal
	鶏のみそダレ焼き		鶏肉,麦みそ				砂糖	油,ごま	30.0 g
	アーモンド和え				ほうれん草,にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	22.8 g
	麩のすまし汁		豆腐,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのき	焼きふ		1.7 g
7水	ごはん	○		牛乳			精白米		731 kcal
	いわしのしょうが煮		いわし生姜煮						27.2 g
	五目きんぴら		さつまあげ		にんじん,いんげん	ごぼう,たけのこ	こんにゃく,砂糖	ごま,ごま油	23.1 g
	なめこのみそ汁		油揚げ,豆腐,麦みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	なめこみず,白菜	じゃがいも		3.0 g
8木	小コッペパン	○		牛乳			コッペパン		811 kcal
	いちごジャム						いちごジャム		26.8 g
	クリームスパゲッティ		ベーコン,豆乳		にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ	スパゲティ	油	28.6 g
	おからサラダ		おから ポークハム		にんじん	キャベツ,コーン きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	2.9 g
9金	ごはん しそかつおふりかけ	○		牛乳			精白米		757 kcal
	ちくわとはなっこりーのかき揚げ		ちくわ	しらす干し	はなっこりー,にんじん	たまねぎ	てんぷらこ	油	28.0 g
	ふく鍋		ふぐ,豆腐		にんじん	白菜,白ねぎ えのきたけ	しらたき		25.3 g
	2/9 ふくの日								1.9 g
13火	ごはん	○		牛乳			精白米		731 kcal
	卵焼き		たまご						28.2 g
	切り干し大根のソース炒め		豚肉,さつまあげ		にんじん	切干大根,もやし, キャベツ		油	20.7 g
	鮭団子入りみそ汁		鮭ボール,豆腐 油揚げ,麦みそ		ねぎ,にんじん	たまねぎ,ごぼう	じゃがいも		2.8 g
14水	油麩井	○		牛乳			精白米		776 kcal
	キャベツとわかめのいためもの		鶏肉,卵 かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ	油ふ,しらたき 砂糖,でんぶん		30.1 g
			ツナ	わかめ,しらす		キャベツ,コーン	砂糖	油,ごま,ごま油	21.1 g
	すんだもち						しらたまもち ずんだあん		1.9 g

26(月) 給食なし(学年末テスト1日目)



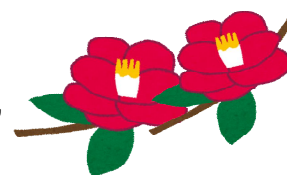
日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
15木	コッペパン	○		牛乳			コッペパン		814 kcal
	リンゴジャム						りんごジャム		36.2 g
	ポークビーンズ		豚肉,大豆水煮		にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,砂糖		26.4 g
	キャベツのサラダ		ツナ		いんげん にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖		3.0 g
	エクレア						エクレア		
16金	ごはん	○		牛乳			精白米		712 kcal
	さばのタンドリー焼き		さば	ヨーグルト					29.9 g
	はなっこりーのサツと炒め		ベーコン		はなっこりー	キャベツ		油	24.1 g
	もずくと麦のスープ		豚肉	もずく	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのき	押麦		1.9 g
	ごはん			牛乳			精白米		734 kcal
19月	たらちの葉味たれかけ	○	たら		ねぎ		砂糖	油,ごま油	34.4 g
	キャベツのこぼあえ			塩昆布		キャベツ,きゅうり			21.1 g
	高野豆腐の含め煮		豚肉,ちくわ 高野豆腐		にんじん,いんげん	しめじ,干しいたけ	板こんにゃく じゃがいも,砂糖		1.9 g
	ごはん			牛乳			精白米		776 kcal
	ポークカレー		豚肉,大豆		にんじん,いんげん	たまねぎ にんにく,しょうが	じゃがいも	油	27.0 g
20火	ごぼうサラダ	○	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	22.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					2.2 g
	ごはん			牛乳			精白米		772 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ		パセリ	たまねぎ,しめじ		ノンエッグマヨネーズ	33.3 g
21水	豚汁	○	豚肉,油揚げ 豆腐,麦みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ 大根,ごぼう	さつまいも 板こんにゃく		22.4 g
	ぼんかん					ぼんかん			2.4 g
	小コッペパン			牛乳			コッペパン		778 kcal
22木	マーシャルビーンズ	○						マーシャルビーンズ	31.3 g
	たまご雑炊		鶏肉,卵,油揚げ	しらす干し	にんじん,ねぎ	白菜	精白米		28.5 g
	ひじきと冬野菜のサラダ		ツナ	干ひじき	はなっこりー にんじん	大根	砂糖	ごま,ごま油	2.8 g
27火	ごはん	○		牛乳			精白米		717 kcal
	ホイコーロー		豚肉,生揚げ 麦みそ		にんじん,ピーマン	にんにく,キャベツ	砂糖	ごま油	27.8 g
	トックスープ		鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ,白菜 大根,干しいたけ	トック		17.4 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		2.1 g
28水	ごはん	○		牛乳			精白米		804 kcal
	チキンいもごぼう		鶏肉			ごぼう,えだまめ	さつまいも でんぶん,砂糖	油	27.1 g
	粕汁		豚肉,豆腐 麦みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	白菜,大根	さといも 板こんにゃく		25.3 g
									2.0 g
29木	黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		801 kcal
	ボルシチ		牛肉	生クリーム	にんじん,トマト パセリ	にんにく,かぶ たまねぎ, セロリ,レモン	じゃがいも,砂糖	油	27.3 g
	たまごサラダ		たまご チキンハム	チーズ	にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	28.5 g
	ミルクコーヒー						ミルクコーヒー		2.9 g





給食だより

1年で一番寒い時期です。体温を上げる即効性があるのはたんぱく質、持続性があるのは炭水化物です。
朝ごはんは主食と主菜をしっかり食べて、体温を上げて登校しましょう。
朝昼夕3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休め、体調をくずさないように気をつけましょう。



塩、とりすぎていませんか？

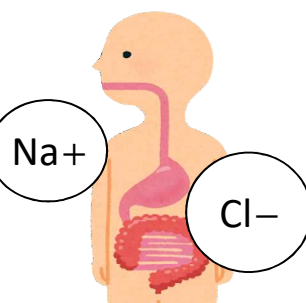
給食の味付けは、濃いですか？ちょうどよいですか？うすいですか？

塩分(ナトリウム)は、生命維持に欠かせないものですが、普通の食事でも不足することはほとんどなく、日本人は、むしろとり過ぎていることが問題視されています。現在、日本では社会全体で減塩を進める取り組みが行われています。



なぜ、塩のとり過ぎは体に良くないの？

塩(食塩)は、ナトリウムと塩素が結びついた「塩化ナトリウム(NaCl)」です。水に溶けて、それぞれナトリウムイオン、塩化物イオンとして体の中に取り込まれます。



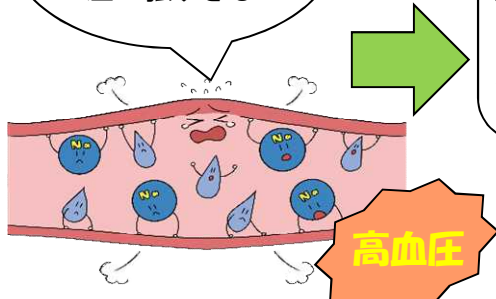
確かに、塩からいものを食べると、のどがかわいて水を飲みたくなるわね



ナトリウムは体の水分量を調節するはたらきがある大事な無機質(ミネラル)で、人間が生きていく上で欠かせません。しかし、とり過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなります。この濃度を下す(正常に戻す)ために、体は水分をため込もうとします。

体内の水分量が増え過ぎると、体がむくんでしまいます。
特に血液中の水分量が増え過ぎると、血管を押し広げます。血管にかかる圧力が高まります。つまり「高血圧」の状態です。

血液中の水分が増えすぎて圧が強すぎる～



高血圧

高血圧が続くと、脳卒中や心臓の病気をまねきやすくなります。また、慢性腎臓病や胃がんのリスクも高めます。



塩気が少なくてもおいしく食べるコツは、

- ① 酸味
 - ② うまみ(コク)
 - ③ 香り
- をプラスすることです。工夫してみてくださいね。



出典・参照：食育フォーラム(健学社)

人間(成人)が生きていくために1日に必要とされる食塩の量

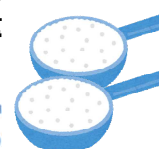
1.5g



約7倍！

日本人(成人)が1日にとっている食塩の量

約10g



見えない・感じない塩分にも注意！

カップラーメン



4.9g

ゆでうどん(240g)



1.4g

牛丼1杯



5.3g

食パン(90g)



1.2g

給食は1食で2.5g以内になるよう、献立を考えています。

ご飯(150g)



0g

ごはんは0g！

ちくわ1本(35g)



0.9g

チーズ1かけ(16g)



0.5g

ハム2枚(30g)



0.8g

出典：牧野直子(2013)「塩分早わかり第3版」女子栄養大学出版部

減塩レシピ



ひき肉のなると巻き

食塩相当量
0.6g
エネルギー 199kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 12.3g

材料(4人分)
豚ひき肉……………240g
にんじん……………40g
絹さや……………20g
パン粉……………1/2カップ
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
焼き海苔……………1枚半
サニーレタス……………4枚
ミニトマト……………大4個
マヨネーズ・レモン等

作り方

- ① にんじんは4～5mm角に切り、固めにゆでる。絹さやはざっと茹でてあらみじんじに切る。
- ② ひき肉とパン粉・しょうゆ・みりん・マヨネーズをよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて更に混ぜ合わせる。
- ④ 海苔を半分に切って広げ、向こう側の端を3cmほど(のり代分)残して、③の1/3量を広げ、手前から巻く。同様にして残りも巻く。
- ⑤ 電子レンジ対応の皿に割り箸4～5本を広げ④をのせて、ラップなしでレンジ(600w)で5分加熱する。
- ⑥ 冷めてから食べやすい大きさに切り、サニーレタスとトマトをつけあわす。

★マヨネーズや海苔の風味、コクで薄味でもおいしく、レモン汁でさっぱりと食べられます。

★献立の組み合わせで塩分が物足りない場合は、ケチャップやマヨネーズ、からし・ポン酢等をつけても良い。

★冷めてもおいしいので、お弁当のおかずやおせち料理の一品にもなります。

出典：山口県栄養士会HPより

