

2月分 給食献立予定表

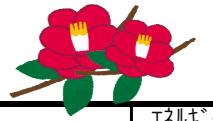
令和5年度



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		エネルギー質 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	○	鯨竜田揚げ	牛乳			精白米		692 kcal
	くじらの竜田揚げ						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
	のつpei汁		鶏肉	にんじん,ねぎ	白菜,大根,ごぼう	さといも,でんぶん			1.7 g
	節分豆		節分豆					福	
5月	ごはん	○	鶏肉,うずら卵,厚揚げ	牛乳			精白米		731 kcal
	おでん煮		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		ソエッグマヨネーズ	25.6 g
									1.9 g
6火	ごはん	○	鶏肉,麦みそ	牛乳			精白米		704 kcal
	鶏のみぞだれ焼き						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
	麸のすまし汁		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	○	いわし生姜煮	牛乳			精白米		731 kcal
	いわしのしょうが煮								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	なめこみずに,白菜	じゃがいも		3.0 g
8木	小コッペパン	○	ベーコン,豆乳	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		おから	にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ	スパゲッティ	油		28.6 g
	おからサラダ		ポークハム	にんじん	キャベツ,コーン きゅうり	砂糖	ソエッグマヨネーズ		2.9 g
9金	ごはん しそかつおぶりかけ	○	ちくわ	牛乳			精白米		757 kcal
	ちくわとはなっこりーのかき揚げ		しらす干し	はなっこりー,にんじん	たまねぎ	てんぶらこ	油		28.0 g
	ふぐ鍋		ふぐ,豆腐	にんじん	白菜,白ねぎ えのき	しらたき			25.3 g
	2/9 ふくの日								1.9 g
13火	ごはん	○	卵焼き	牛乳			精白米		731 kcal
	切り干し大根のソース炒め		豚肉,さつまあげ	たまご	にんじん	切干大根,もやし, キャベツ		油	28.2 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			20.7 g
									2.8 g
14水	油麩丼	○	鶏肉,卵 かまぼこ	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ	精白米		776 kcal
	キャベツとわかめのいためもの		ツナ	わかめ,しらす		キャベツ,コーン	油ふ,しらたき 砂糖,でんぶん	油,ごま,ごま油	30.1 g
	すんだもち								21.1 g
	枝豆のあんがのったおもちです								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		エネルギー質 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
	りんごジャム						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 いんげん	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		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖		3.0 g
16金	エクレア						エクレア		
	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
19月	もすぐと麦のスープ		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
	たらの葉味たれかけ		タラ		ねぎ		砂糖	油,ごま油	34.4 g
	キャベツのこぶあえ		塩昆布			キャベツ,きゅうり			21.1 g
20火	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
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり		ごま ソエッグマヨネーズ	22.2 g
21水	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		バセリ	たまねぎ,しめじ		ソエッグマヨネーズ	33.3 g
	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
22木	ほんかん					ほんかん			2.4 g
	小コッペパン		牛乳				コッペパン		778 kcal
	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
27火	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
	ごはん		牛乳				精白米		717 kcal
	ホイコーロ		豚肉,生揚げ 麦みそ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ,白菜 大根,干しいたけ	砂糖 ごま油	27.8 g
	トックスープ						トック		17.4 g
28水	みかんゼリー						みかんゼリー		2.1 g
	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
29木	黒糖パン	○	牛乳				黒糖パン		801 kcal
	ロシアの料理		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
	ボルシチ								28.5 g
	たまごサラダ		たまご チキンハム	チーズ					



給食だより

塩、とりすぎていませんか？

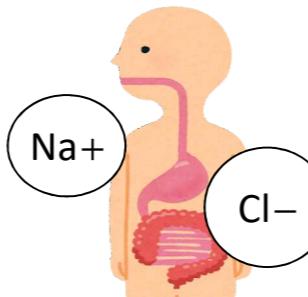
給食の味付けは、濃いですか？ちょうどよいですか？うすいですか？

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

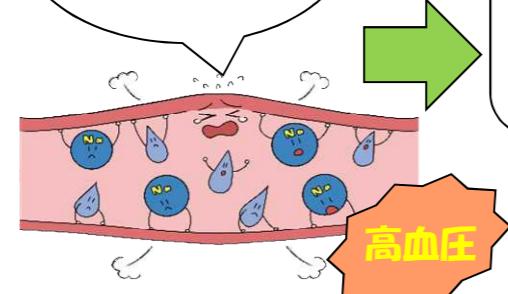


ナトリウムは体の水分量を調節する大事な無機質（ミネラル）で、人間が生きていく上で欠かせません。しかし、とり過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなります。この濃度をうすめる（正常に戻す）ために、体は水分をため込もうとします。

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。



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



ちくわ1本
(35g)



0.9g

ゆでうどん
(240g)



チーズ1かけ
(16g)



0.5g

牛丼1杯



ハム2枚
(30g)



0.8g

食パン
(90g)



1.2g

ご飯
(150g)



0g

給食は1食で2.5g以内
になるよう、献立を
考えています。

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

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
- にんじんは4~5mm角に切り、固めにゆでる。
絹さやはさっと茹でてあらみじんに切る。
 - 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。
 - ②に①を加えて更に混ぜ合わせる。
 - 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。
 - 電子レンジ対応の皿に割り箸4~5本を広げ④のせて、ラップなしでレンジ(600W)で5分加熱する。
 - 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、コクで塩味でもおいしい、レモン汁でさっぱりと食べられます。

★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。

