

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きょう こんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)	
		塩：食塩相当量 (g)		小学部		中・高等部	
6/15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		全国うまいもんめぐり⑩鳥取県 今日は、鳥取県の学校給食が発祥といわれている「スタミナ納豆」と、鳥取県の郷土料理である「いわし団子汁」を食べましょう。 スタミナ納豆は、鶏そぼろとひきわり納豆を混ぜて食べましょう。鶏そぼろには隠し味にタバスコを入れ、ピリッと辛い味付けにしています。	工：606 塩：1.5	工：782 塩：2.2
	スタミナなっとう (鶏そぼろ・ひきわり納豆)	なっとう とりにく	あぶら	にんにく しょうが ねぎ			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
	いわしだんごじる	いわし いなだ	かたくりこ	はくさい しめじ チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ			
6/16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、スナックレバーが登場します！ レバーは味や食感が苦手という人もいるかもしれませんが、今日のレバーは、牛乳に漬けて臭みを消した後、片栗粉をまぶして揚げます。その後、甘辛いタレに絡めます。 レバーを食べやすいように工夫して調理や味付けをしています。スナックレバーという名前のおり、お菓子のように食べられます。ぜひ食べてみてください！	工：629 塩：1.7	工：836 塩：2.4
	スナックレバー	とりにく とりレバー ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう こま	えだまめ			
	カリカリたくあんサラダ	かつおぶし	ごまあぶら	たくあん きゅうり もやし にんじん			
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	こんにゃく せんべい	だいこん にんじん しめじ ねぎ			
6/17 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日 2005年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報が溢れかえる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。 そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は食育月間、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？	工：679 塩：2.0	工：867 塩：2.8
	ぶりのピリからチーズやき	ぶり みそ	マヨネーズ	ねぎ			
	きりぼしだいこんのキムチいため	だいす	あぶら	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ しめじ ししいたけ キムチ			
	ワントンスープ	ぶたにく みそ	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ			
6/18 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は食育月間、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？	工：633 塩：3.0	工：807 塩：3.9
	いちごジャム		さとう	いちご			
	オムレツ (バックケチャップ)	たまご	さとう あぶら	トマト			
	マゼドアンサラダ	チーズ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり コーン			
6/19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工：574 塩：1.5	工：737 塩：2.3
	チーズタッカルビ	とりにく チーズ	ごまあぶら さとう	たまねぎ しめじ キャベツ			
	チョレギサラダ	のり	ごま さとう ごまあぶら	みすな だいこん きゅうり			
	サムゲタンふうスープ	とりにく	あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく			
6/22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		全国うまいもんめぐり⑪和歌山県 梅が実る時期になりました。和歌山県は、日本で一番梅を生産している県で、全国の生産量の約6割以上を占めています。なんと、60年以上連続で生産量日本一となっています。和歌山県で収穫される梅のほとんどが「南高梅」という品種です。	工：606 塩：1.9	工：780 塩：2.5
	ぶたにくのねぎみそやき	ぶたにく みそ	ごまあぶら	ねぎ			
	だいこんのすろっぽ	あぶらあげ	あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん いんげん			
	はくさいのみそしる	やきどうふ みそ	ふ	はくさい えのきたけ にんじん			
	あおうめゼリー		さとう	うめ			
6/23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		「すろっぽ」とは、「千六本」や「織羅歩」という意味で、千切りした野菜のことです。今日は、大根や人参を千切りにし、油揚げと一緒に煮たすろっぽを食べましょう。	工：647 塩：1.9	工：794 塩：2.3
	サバみそカツ	サバ みそ	さとう こむぎこ パンこ あぶら				
	きんぴらごぼう	ベーコン	あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん ピーマン			
	てづくりはっと	とりにく	こむぎこ	にんじん ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ			
6/24 (水)	むぎごはん プレーンジョア	だっしふんにゅう	こめ むぎ さとう		全国うまいもんめぐり⑫宮崎県 今日は、宮崎県が発祥といわれている「チキン南蛮」が登場します！甘辛いタレを絡めた鶏の唐揚げに、今日はタルタルソースをかけて食べましょう。 また、宮崎県は切り干し大根の生産量が日本一、マンゴーの生産量は沖縄県に次いで2位となっています。	工：656 塩：1.7	工：848 塩：2.2
	チキンなんばん (バックタルソース)	とりにく たまご	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	ピクルス			
	きりぼしだいこんのうまに		こんにゃく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん			
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ やきどうふ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
6/25 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		6月11日からカナダ・メキシコ・アメリカでFIFAワールドカップが開催されます。日本は、15日にオランダ、21日にチュニジア、26日にスウェーデンと対戦します。 今日は、開催国の一つであるアメリカの料理「チリコンカン」を食べましょう。 世界地図を見て、開催国や対戦国の場所を探したり、気になる国について調べてみるのもいいですね。	工：559 塩：2.5	工：727 塩：3.4
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー			
	チリコンカン	ぶたにく だいす	じゃがいも あぶら	たまねぎ ピーマン にんにく トマト			
	ツナとチーズのサラダ	ツナ チーズ	さとう	キャベツ コーン きゅうり			
6/26 (金)	ごはん ストロベリージョア	だっしふんにゅう	こめ さとう	いちご	皆さんも日本代表選手を応援しましょう。頑張れニッポン！	工：530 塩：1.4	工：733 塩：1.9
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ ピーマン しょうが			
	わふうごまサラダ	ちくわ	ごま マヨネーズ さとう	こまつな キャベツ にんじん			
	いたふのみそしる	あぶらあげ とうふ	ふ	だいこん えのきたけ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日・曜日	朝食 ちょうしょく 朝食	エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)	夕食 ゆうしょく 夕食 ★印のついたデザートは、星雲工房さんの手作りです！	エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)
6/15 (月)			ごはん たらのきのこまヨソースかけ フライビーンズサラダ いももちじる メロン	工：764 塩：2.2
6/16 (火)	ごはん いわしのレモンに きりぼしだいこんのもの みそしる ヤクルト	工：623 塩：2.1	チャーハン にらまんじゅう こめこめんのちゅうかサラダ ちゅうかふうコンスープ オレンジ	工：781 塩：3.2
6/17 (水)	こくとうロールパン フランクフルト (パックケチャップ) ポテトサラダ コンソメスープ ストロベリージョア	工：654 塩：3.7	ポークカレー ゆでたまご カリボリアえ みそまんじゅう★	工：907 塩：3.9
6/18 (木)	ごはん サバのみそに うのはな みそしる ヤクルト	工：687 塩：2.2	ごはん ほうぎょうざ ごぼうのちゅうかサラダ きのこたっぷりサンラータン バナナ	工：702 塩：2.6
6/19 (金)	ごはん あじつけのり とりそぼろいりあつやきたまご こうやどうふのもの みそしる ヤクルト (マスカット)	工：584 塩：2.1		
6/22 (月)			ごはん はるまき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ マーボーどうふ さくらんぼ	工：728 塩：2.7
6/23 (火)	ごはん にしんのこんsに がんものものに みそしる ヤクルト	工：647 塩：2.2	ごはん とりのてりやき じゃがいものカレーソテー とんじる オレンジ	工：851 塩：2.7
6/24 (水)	ごはん なっとう おんせんたまご ひじきのものに みそしる ヤクルト	工：712 塩：1.9	あぶららどん ごまじゃこあえ のっぺいじる こうちゃケーキ★	工：811 塩：2.7
6/25 (木)	ごはん ミートボール ベーコンとやさいのソテー みそしる ブルーベリージョア	工：748 塩：3.4	ごはん ししゃもフライ じゃがいものしおこうじいため みそしる バナナ	工：862 塩：2.1
6/26 (金)	わかめごはん あつやきたまご とりとこんにゃくのゆずいため みそしる ヤクルト (マスカット)	工：614 塩：2.8		

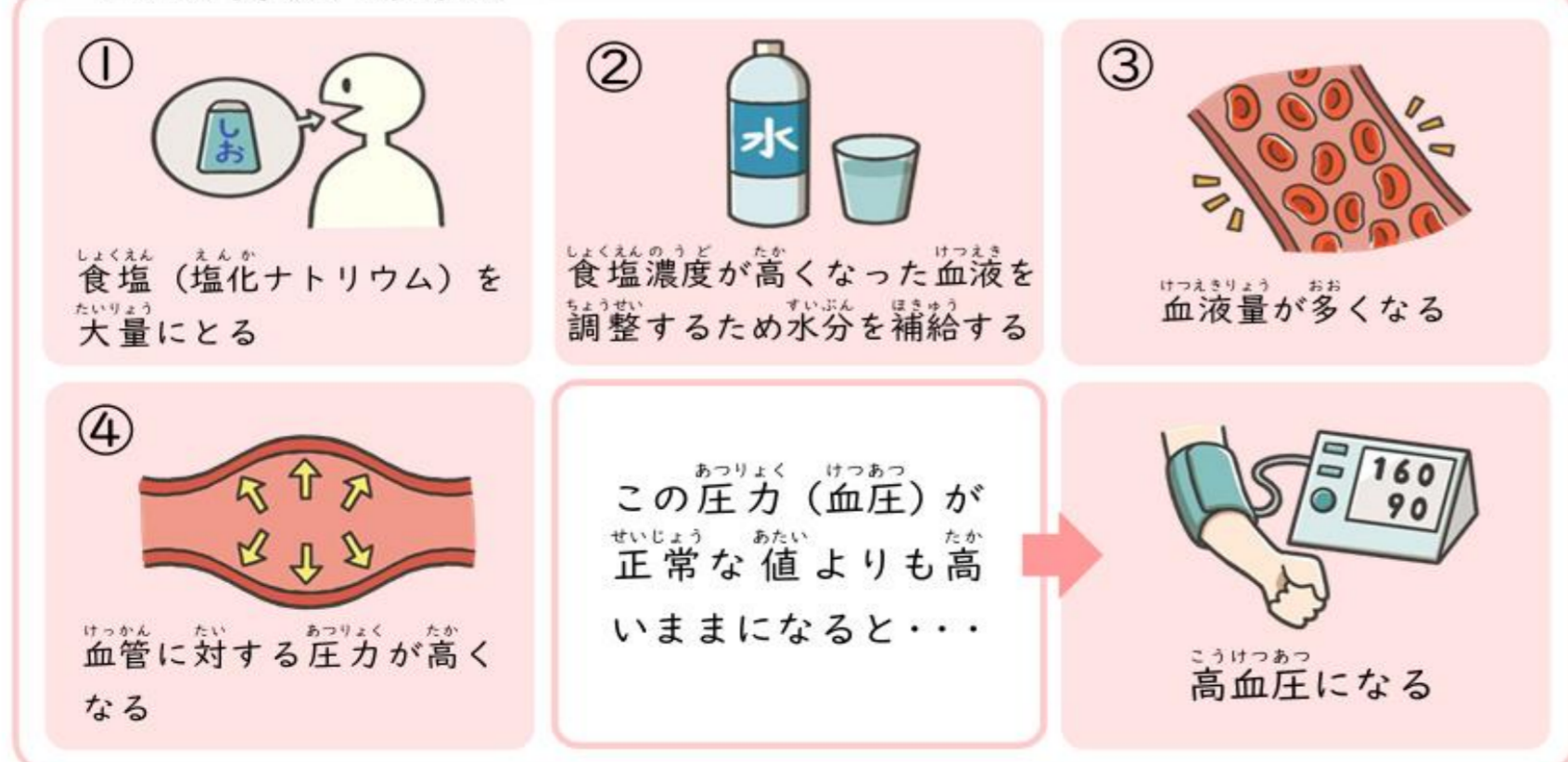
※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

6月給食だより

減塩大作戦！ ～なぜ減塩が必要なの？～

食事から摂取する食塩の量を減らすことを「減塩」といいます。若い頃から、食塩摂取量を少なくすることで、将来の高血圧を予防することができます。また、一度濃い味付けに慣れると、薄い味付けに満足できなくなることがあるので、今のうちから、適切な食塩の量を心がけましょう。

血圧が高くなる仕組み



出典：知っていますか？食塩のとりすぎ問題

～食生活の塩分チェック～

脳卒中などを予防するために、塩分を控えた食生活を心がけていただきたいのですが、まずは、どのくらい塩分を控えることができているか、下のチェック項目で確認してみましょう。

塩分をチェックしてみましょう!!

日常生活に近いものに○をしましょう。

- 1 味噌汁やスープなどを1日2回は飲む
- 2 漬物・梅干し・たらこ等を毎日食べる
- 3 めん類を食べる時は、スープを半分あるいはそれ以上飲む
- 4 かけ醤油などの調味料はしっかりかける方である
- 5 ハム・蒲鉾・チーズ等(加工品)をよく利用する
- 6 主食はパンや麺が多く、ご飯は1日1回程度である
- 7 外食やインスタント食品などをよく利用する
- 8 味がついている料理にも調味料をよく使うことがある

判定
○の数は?

6～8個 著しい塩分過剰が疑われます。減塩に積極的に取り組むことをおすすめします。まずは塩分の多いものを控えましょう。

3～5個 まだまだ減塩には努力が必要です。減塩の工夫をしましょう。

1～2個 味付けが濃い場合は塩分が多いことも心配されます。引き続き塩分を意識した生活を心がけてください。

出典：岩手県栄養士会作成 栄養・健康情報リーフレット「野菜を食べよう」