

令和元年 10月前半分 献立予定表

※6月～10月は、中学生の牛乳は250ccです。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルギー品目は、()で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちよしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが アーモンド和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			654	26.4
		じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ にんじん いとこんにやく グリーンピース	かつおだし しょうゆ さけ みりん	844	33.3
		アーモンド さとう	わかめ	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん		
2 水	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 い どうふ 炒り豆腐 だいこんば 大根葉ふりかけ やさい 野菜ジュース	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			691	27.2
		あぶら	とうふ ぶたミンチ たまご ひじき	たまねぎ にんじん きくらげ いんげん	しょうゆ みりん さけ しお	884	34.6
		あぶら さとう	しらすほし かつおぶし	だいこんば にんじん アップルキャロットジュース	しょうゆ しお		
3 木	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 とり 鶏の香草パン粉焼き ハブリカソテー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			650	25.5
		じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ふかねぎ	にぼし	836	31.8
		パンこ オリーブゆ	とりにく ハム	ピーマン たまねぎ	スパイスミックス しお ワイン こしょう		
4 金	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたまスープ すぶた 豚 チーズ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			686	26.8
		はるさめ でんぷん	たまご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	とりがらスープ しょうゆ しお	873	33.0
		でんぷん あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ しょうが	ケチャップ しょうゆ す さけ		
7 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			679	23.8
		ハヤシルー(小麦) あぶら	ぎゅうにく きんときまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース	878	30.3
		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん コーン グリンピース	しお こしょう		
8 火	むぎ 小麦ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみ 八宝うどん きびなごのにらだれ みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			635	25.3
		うどん でんぷん あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ あさり	はくさい たまねぎ にんじん きぬさや しいたけ	かつおだし しょうゆ さけ みりん	826	32.1
		でんぷん あぶら さとう ごま	きびなご	にら みかん	ケチャップ しょうゆ す みりん さけ		
9 水	ホットドッグ ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトチャウダー	パン	ぎゅうにゅう			653	25.3
		じゃがいも こむぎこ パター あぶら	フランクソーセージ	キャベツ たまねぎ	ケチャップ&マスタード	843	32.6
10 木	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 さんまゆずみそ煮 ごまマヨ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			657	22.7
		じゃがいも	とうふ わかめ みそ	もやし にんじん ねぎ	にぼし	850	28.6
		ノンエッグマヨネーズ ごま	さんまゆずみそに	ほうれんそう きゅうり コーン にんじん	しょうゆ しお		
11 金	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくまめ 五目豆 おしんこ和え ぶどうゼリー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			662	24.3
		あぶら さとう	とりにく だいたず あつあげ さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにやく しいたけ きぬさや	かつおだし しょうゆ さけ みりん	847	30.8
		さとう ごまあぶら ぶどうゼリー		きゅうり パパイアづけ つぼづけ	しょうゆ す		
15 火	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 とんこつ 豚骨のマーレード煮 いんげんソテー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			666	25.9
		じゃがいも	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	にぼし	861	32.6
		マーレード さとう でんぷん あぶら	とんこつ	いんげん しめじ にんにく	しょうゆ ワイン しお こしょう		

給食・たべもの・よもやま話

給食の栄養価は学校給食法の「学校給食摂取基準」に定められています。昨年改正があり、塩分の基準(上限)がさらに厳しくなったので、給食でも塩分を減らす取り組みをしています。

なぜ塩分を減らすことが大切なのかということですが、塩分の摂りすぎは高血圧を招き、動脈硬化等他の疾患の原因にもなるからです。

厚生労働省の食事摂取基準では1日に摂ることが望ましい塩分量は小学生は平均6g以下、中学生7.5g以下とされています。しかし全国規模の食事調査によると、家庭での2食でその量をすでに摂っていて、基準以内に抑えようとすると昼食に使える塩分はほぼゼロということです。それでは料理ができないので、1日の目標量の3分の1を給食の基準としてあります。

ここで「家庭で本当にそんなに多く摂っているの?」という疑問も生じます。

例としてカップ麺を挙げました。通常の食事には使用されないかもしれませんが、多種多様な製品のうちのひとつの表示を見ると、スープまで全部飲んだら1個で6.7gの食塩を摂るものでした。

成人男性でも1日の塩分量は8g以下が望ましいとされているので、市販の加工品にどれだけ注意が必要かお判りでしょう。

某製品の例



1食(122g)当たり
食塩相当量: 6.7g
めん・かやく 2.2g
スープ 4.5g

別に入れるスープは残すか、全部飲まないようにしましょう。

しょうが焼きの日は栄養計算では塩分量は2.9gと目標の2gよりかなりオーバーしました。しかし下味のしょうゆがパットに残り、焼いた後の汁が天板に残り、配食後の汁が食缶に残ることを考えると実際には計算上の塩分より少ないと思われます。

作ってみませんか? ~9月19日の献立から~

豚肉のしょうが焼き

材料 (5枚分)

豚ロース50gスライス 5枚
おろししょうが 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1.5
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
油 少々

作り方

1 豚肉に下味をつけておきます。
2 フライパンに油をひいて両面を焼きます。
・給食ではオーブンで焼きました。