



給食だより

能美市学校給食センター

暦の上では「立春」を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、今年度の総まとめに元気に取り組んでいきましょう。

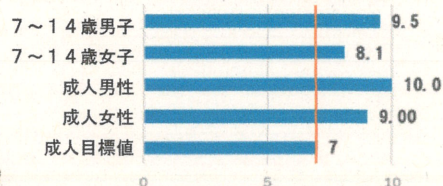
塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

目標：食塩は1日7g未満（成人）にしましょう 「健康日本21」（厚生労働省）より

石川県民の1日の食塩摂取量をみると、目標量より多くの食塩をとっています。

塩分を摂りすぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれて血液量が増え、血圧が上がり、この状態が続くと高血圧になります。食塩は、わたしたちの生活に欠かせませんが、とりすぎには注意する必要があります。

石川県民の1日の食塩摂取量



令和4年度県民栄養調査結果より

おいしく減塩するポイント！

塩分はどの年代でも、とりすぎじゃよ！！

調理するときの工夫

◇旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさを生かす。

◇酸味や香りを効かせる。

酢やレモン果汁の酸味やしょうが、ねぎなどの薬味を使うことで、薄味でもおいしく食べられます。

◇みそ汁は具たくさんにして、具のうまみを生かし、汁を減らす。

◇だしのうまみを生かす。



お手軽だしの作り方

煮干し20g+水1ℓ

容器に煮干しと水を入れて一晩おくだけで出来上がり。

食べるときの工夫

◇味を確認してからしょうゆやソースをつける。

◇しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」ことで量が減らせる。

◇食べ過ぎに注意

せっかく減塩しても、食べ過ぎたら塩分のとりすぎになります。

◇ラーメンやうどんなどの汁はできるだけ残す。

麺類1杯に塩分が6~7gほど入っています。

◇見えない塩分に気を付ける。

練り製品やベーコン、ハムなどの加工食品は塩分が多いので控える。

◇栄養成分表示を確認して、食塩相当量の多い食品を控える。

《小松菜のゆず和え》

材料 【4人分】

- ・小松菜 1袋
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆず 1/3こ
- ・炒りごま 少々

作り方

- ①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ②野菜をゆでて水冷し、しぼる。
- ③ゆずは皮をむいて千切り。身は汁をしぼる。（大さじ1ほど）
- ④野菜と調味料を混ぜ合わせ、味を調え最後にごまをふる。

※さわやかなゆずの酸味と香り、香ばしいごまの風味で薄味でもおいしく食べられます！



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
								脂質(g)			
								行事食等			
2	月	白ごはん	牛乳	とり天 ひじきの炒り煮 のついで汁	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉	にんにく、しょうが、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、白菜、えのきたけ、小松菜	ごはん、ごま油、天ぷら粉、油、砂糖、里芋、片栗粉	628	779		
								31.7	38.2		
								18.9	19.9		
3	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ 小松菜の白和え さつま汁	牛乳、いわしフライ、うすあげ、白和えの素、豚肉、みそ	小松菜、白菜、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ごはん、油、ごま、さつまいも	653	837		
								18.1	22.1		
								17.3	20.1		
4	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグたまねぎソース かぶのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、白菜	ミルクロール、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、米粉、バター	643	776		
								28.7	34.3		
								27.1	33.1		
5	木	白ごはん	牛乳	厚焼き玉子 もやしのごま酢和え ほうとう	牛乳、厚焼き玉子、鶏肉、うすあげ、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、大根、干椎茸、かぼちゃ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま、ごま油、ほうとうどん	582	755		
								23.2	28.4		
								15.9	18.0		
6	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、パイナップル、黄桃、バナナ、りんご、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、ナタデココ	732	946		
								21.8	27.1		
								23.7	28.5		
9	月	麦ごはん	牛乳	そばろっこりーご飯 くるま麩のたまごとじ	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、牛肉、たまご	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、くるま麩、油	661	856		
								31.4	39.1		
								21.2	25.5		
↓ 10(火) 粟生小学校6年生の献立 ↓											
10	火	白ごはん	牛乳	ごはんが進むよ！ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え からだあったまる豚汁 チョコプリン	牛乳、ぶり、豚肉、木綿豆腐、うすあげ、みそ	しょうが、にんじん、ほうれん草、白菜、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま、チョコプリン	668	838		
								19.9	24.4		
								15.5	18.1		
11	水	建国記念日								粟生小6年生の献立	
12	木	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ コーンスローサラダ 具だくさんすまし汁 チーズ	牛乳、かぼちゃひき肉フライ、豚肉、チーズ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、たけのこ、みつば	ごはん、油、オリーブ油、砂糖、じゃがいも	622	810		
								21.9	26.5		
								21.6	25.9		
13	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ じゃがいもの塩こうじ炒め なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、大根、なめこ、ねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま油	587	736		
								25.7	30.5		
								17.6	19.3		
16	月	中華麦 ごはん	牛乳	豚肉入りセルフチャーハン 星のコロッケ 五目スープ	牛乳、豚肉、かまぼこ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、ピーマン、もやし、小松菜、ねぎ	中華麦ごはん、ごま、ごま油、星のコロッケ、油	609	823		
								23.0	28.8		
								17.9	22.8		
17	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん	牛乳、大豆、かたくちいわし、厚揚げ、ちぎり揚げ、切昆布	にんじん、とうもろこし、むき枝豆、大根、にんじん、こんにゃく	ごはん、片栗粉、油、砂糖、ごま、里芋	594	770		
								23.2	28.6		
								18.1	21.3		
↓ 18(水) イタリア献立(ミラノ・コルティナオリンピック 2月6日から22日にちなんで) ↓											
18	水	フォカ チャ	牛乳	鶏肉の香草焼き ツナとブロッコリーのマヨネーズサラダ ポークビーンズ チョコ大豆クリーム	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、大豆	にんにく、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、トマト、パセリ	フォカチャ、オリーブ油、マヨネーズ、油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース、チョコ大豆クリーム	607	726		
								32.2	39.0		
								31.5	36.1		
19	木	白ごはん	牛乳	まぐろカツ じゃがバター 生揚げのカレーそぼろ煮	牛乳、まぐろカツ、鶏肉、大豆、厚揚げ	とうもろこし、パセリ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、大根、枝豆	ごはん、じゃがいも、油、バター、砂糖、カレールウ	685	905		
								20.3	24.8		
								17.8	21.6		
↓ 20(金) 福岡小学校6年生の献立 ↓											
20	金	白ごはん	牛乳	ほうれん草とベーコンのキッシュ ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 いちごヨーグルト	牛乳、ほうれん草とベーコンのキッシュ、うすあげ、みそ、いちごヨーグルト	ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	ごはん、砂糖、オリーブ油	586	742		
								20.0	23.7		
								17.1	19.5		
23	月	天皇誕生日								福岡小6年生の献立	
↓ 24(火) 寺井小学校6年生の献立 ↓											
24	火	わかめ 麦ごはん	牛乳	とり肉とえびの旬ビーフン 丸いもたっぷりほかほか豚汁 マスカットゼリー	牛乳、わかめ、鶏肉、むきえび、豚肉、みそ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、大根、にんじん、ごぼう	麦ごはん、油、砂糖、ごま油、ごま、ビーフン、加賀丸いも、マスカットゼリー	628	806		
								23.3	32.7		
								16.7	19.3		
								寺井小6年生の献立			
25	水	米粉パン	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ あさり入りポタージュ	牛乳、豚肉、あさり、ベーコン、大豆、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、トマト	米粉パン、油、砂糖、米粉、バター	642	767		
								34.7	42.1		
								23.8	28.6		
26	木	白ごはん	牛乳	牛肉のチンジャオロース たまごスープ	牛乳、牛肉、肉だんご、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、キャベツ、白菜、えのきたけ、小松菜	ご飯、油、ごま油、砂糖、片栗粉	616	794		
								23.3	28.6		
								22.9	27.7		
27	金	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめの中巻和え はるさめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、きくらげ、チンゲンサイ	ごはん、片栗粉、米粉、油、ごま油、はるさめ	600	760		
								25.7	31.1		
								19.4	21.6		

【お知らせ】④は中学校のみつきます。※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.5g

2月・3月と6年生が考えた献立が給食として登場します！
2月(粟生小・福岡小・寺井小) 3月(浜小)

(選考基準)①地場産物を使っている ②栄養バランスが整っている。
③旬の食材を使っている ④彩りに気をつけている
⑤ネーミングを工夫し、ていねいに作られている

粟生小 2/10 (火)

- ★ごはん
- ★ごはんが進むよ！ぶりの照り焼き！！
- ★「ほうれん草」のごま和え
- ★体あったまるとん汁
- ★チョコムース
- ★牛乳

★ネーミングが工夫されており、地場産物を使い、彩りもあざやかです。冬が旬のぶりにほうれん草を使って、栄養バランスが整っています。イラストもていねいに描かれています。

福岡小 2/20 (金)

- ★ごはん
- ★ほうれん草とベーコンのスクランブルエッグ
- ★ごぼうサラダ
- ★ごぼうと油揚げのみそ汁
- ★マスカット
- ★牛乳

★主菜のスクランブルエッグは、ほうれん草、卵、ハム(ベーコン)と彩りが鮮やかで栄養満点です。(給食では似た食品のキッシュに変更します)
・サラダのごぼうの歯ごたえもアクセントになっていいですね。

寺井小 2/24 (火)

- ★わかめごはん
- ★とり肉とえびの旬ビーフン
- ★丸いもたっぷりほかほかかんじん
- ★ルビーロマンゼリー
- ★牛乳

★「とり肉とえびの旬ビーフン」は給食の献立としてはなかなかない献立で、彩りもあざやかなおかずになると思います。
・汁物に冬の食材、地場産物をたくさん入れて入っている点が良いと思います。