



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。

2月 塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

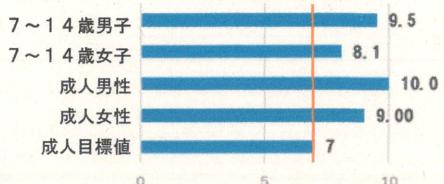
目標：食塩は1日7g未満（成人）にしましょう

「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

塩分はどの年代でも、
とりすぎじゃよ！！

おいしく減塩するポイント！

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めにする。
- ◇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。

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 |

《小松菜のゆず和え》

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。（小さじ1ほど）
- ④野菜と調味料を混ぜ合わせ、味を調整最後にごまをふる。

※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 体をつくるもとになる | 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) | 糖質(g) |
| 2 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | とり天 ひじきの炒り煮 のべいじ汁 | 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、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 |
| 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 |
| 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 |
| 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、椎茸、かぼちゃ、ねぎ | ごはん、砂糖、ごま、ごま油、ほうとううどん | 582 | 755 | 23.2 | 28.4 |
| 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、パイン、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 |
| 9 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | そぼろっこりーご飯 くるま駄のたまごどじ | 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、こんにゃく、ねぎ | 麦ごはん、砂糖、片栗粉、くるま駄、油 | 661 | 856 | 31.4 | 39.1 |
| | | | | | | | | 21.2 | 25.5 | | |
| ↓ 10(火)栗生小学校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 からだあつたまる豚汁 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 ↓ | | | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | フォカッチャ | 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 ボーケビーンズ チョコ大豆クリーム まぐろカツ | 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 | フォカッチャ、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 |
| 19 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | じやがいもバター 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、じやがいも、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 いちごーヨーグルト | 牛乳、ほうれん草とベーコンのキッシュ、うすあげ、みそ、いちごーヨーグルト | ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、えのき、たけのこ、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 ↓ | | | | | | | | | | | |
| ↓ 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 |
| 25 | 水 | 米粉パン | 牛乳 | 豚肉のトマトソースマリネ あさり入りボタージュ | 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 |
| 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、小松菜 | ご飯、油、ごま油、砂糖、片栗粉 | 616 | 794 | 23.3 | 28.6 |
| 27 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | ヤンニヨムチキン わかめの中華和え 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。

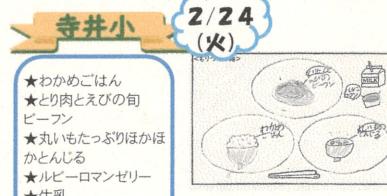
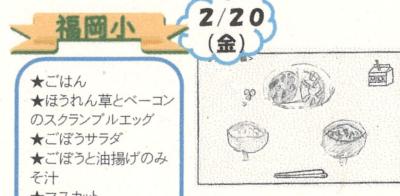
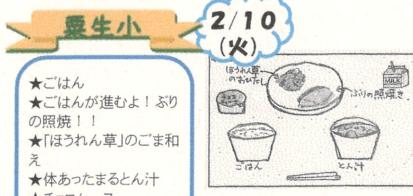
※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。



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(栗生小・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わいにかかれている



・汁物に冬の食材、地場産物をたくさんとり入れている点が良いと思います。