

# 令和5年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	減ごまごはん チャンボン麺 焼きシューマイ(えび) キャベツの炒め物	ごはん いわしの蒲焼き 煮びたし すまし汁 いり大豆(小・中学校のみ)	ごはん 肉じゃが ししゃも たくあん和え たれ入りだんご	ごはん ねぎじゃが かつお和え 豚汁	中3リクエスト 米粉パン 三田ポークシチュー 海と畑のサラダ スイートスプリング(柑橘類)	ごはん 厚焼き卵 大根の甘みそ煮込み けんちん汁 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 鱈のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) トック	中3リクエスト ごはん キムタク炒め いかフライ 呉汁	お楽しみ献立・中3リクエスト 小ココアパン 鶏肉のりんごソースかけ アーモンド和え クリームスープ	ごはん 肉しのだの含め煮 豚肉とれんこんのきんぴら 沢煮椀 かつおふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 スバゲティ 12 ベーコン 12 白菜 25 人参 7 チンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 0.3 うすろしようにゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンピジョン 8 水 120 えびシューマイ(大) 1 キャベツ 25 エリンギ 8 人参 5 塩 0.2 こしょう 0.04 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 いわしの濃粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいししょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 小松菜 15 白菜 25 油揚げ 4 けずり節 0.2 うすろしようにゆ 1.35 みりん 0.5 水 4 豆腐 35 大根 20 かまぼこ(鬼型) 7 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしようにゆ 5.4 水 110 いり大豆(小袋) 1袋 (小・中学校のみ)	精白米 80 牛肉 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 人参 10 さやいんげん 7 小丸天 15 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすろしようにゆ 3.24 こいししょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 キャベツ 30 ほうれん草 15 干切りたくあん 4.5 うすろしようにゆ 0.9 たれ入りだんご(小袋) 1こ ※ししゃも 幼 1尾 中 2尾	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 玉ねぎ 10 鶏ミンチ 10 上白糖 0.8 こいししょうゆ 2.1 みりん 0.6 でん粉 0.2 水 8 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすろしようにゆ 1.1 上白糖 0.2 豚肉 10 厚揚げ 20 大根 20 人参 10 つきこんにやく 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 120	米粉パン 1こ 三田ポーク 25 玉ねぎ 55 じゃがいも 40 人参 20 マッシュルーム 10 にんにく 0.2 土しょうが 0.1 ブラウンルー 8 トマトピューレ 2 中濃ソース 1.5 赤ワイン 3 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすろしようにゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 スイートスプリング(柑橘類) 1/4こ	精白米 80 厚焼き卵 1こ 大根 45 鶏肉皮付き 15 八丁みそ 3.5 だし昆布 0.5 上白糖 1.4 みりん 1 料理酒 1 水 10 豆腐 30 かまぼこ 5 人参 20 人参 5 あらいごぼう 5 青ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 4 うすろしようにゆ 5.5 水 120 味付けのり(小袋) 1こ (中学校のみ)	精白米 80 さわら 50g 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 けずり節 0.2 こいししょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいししょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 鶏肉皮付き 10 人参 5 トック 20 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 こいししょうゆ 0.5 うすろしようにゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンピジョン 4 水 120	精白米 80 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 干切りたくあん 15 こいししょうゆ 0.3 ごま油 0.8 いかフライ 1 なたね油(揚げ油) 4 厚揚げ 15 豆乳B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110	パン 1こ ココア 2.5 砂糖 5 鶏肉(チキ用)50g 1枚 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいししょうゆ 3 料理酒 1 キャベツ 25 ほうれん草 15 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 上白糖 0.2 うすろしようにゆ 1.08 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルー 8 牛乳 15 チキンピジョン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 こしょう 0.05 水 85	精白米 80 肉しのだ 1こ けずり節 1 三温糖 4.5 うすろしようにゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 豚肉 10 れんこん水煮 15 人参 5 つきこんにやく 10 けずり節 0.2 三温糖 1.5 こいししょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏肉皮付き 10 白菜 25 大根 25 えのきたけ 5 人参 10 青ねぎ 10 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うすろしようにゆ 5 水 120 かつおふりかけ(小袋) 1こ

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)

[赤]〇血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)

[緑]△体の調子をとのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※献立は都合により変更することがあります。

※揚げ油は複数回使用しています。

※太字は三田の食材を使用しています。

## 未来の自分を守る



2月3日の節分には、冬と春を分けるという意味がありますが、健康にも大きな分かれ道があります。それは「食塩のとりすぎ」です。今だけではなく、未来の健康にもかかわります。

## クイズでまなぼう

食塩の多い食品とは...? 各部門の3つの食品で含まれる食塩の量が多い順を予想しよう。

### ●食塩(ナトリウム)のはたらき

ナトリウム・カリウムバランス カリウムとともに体の中の水分バランスを整える。

一定の濃度(血液)

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\*

日本人(成人)が 1日にとっている食塩の量\*

約7倍!

1.5g/日 小さい1/4

約10g/日 小さい2弱

※「日本人の食事摂取量(2020)」での推定平均必要量

※令和元年国民健康・栄養調査より

### 血圧とは...

心臓がポンプを押して全身に血液を送り出すとき血管にかかる圧力のこと

\*一番大きな圧力が血管にかかるときを「最高血圧」という

### ●食塩(ナトリウム)をとりすぎてしまうと

血管内に強い力がかかる「高血圧」を招きやすい。血管を傷め、血管が硬くなったり狭くなったりして、さまざまな病気を引き起こす。

ナトリウムが多くなると 高血圧

食塩をとりすぎると...

血中ナトリウム濃度が高くなって

細胞の水分が血液の中に

<p>しょくじぶもん 食事部門</p> <p>牛丼1杯(並盛) ( )位</p>	<p>ある日の学校給食 (中学生) ( )位</p>	<p>カップラーメン ( )位</p>
<p>しゅしょくぶもん 主食部門</p> <p>ご飯 ( )位 (150g)</p>	<p>ゆでうどん ( )位 (200g)</p>	<p>食パン ( )位 (60g)</p>
<p>しょくひんぶもん 食品部門</p> <p>チーズ1かけ ( )位 (18g)</p>	<p>ハム2枚 ( )位 (30g)</p>	<p>ちくわ1本 ( )位 (30g)</p>

# 令和5年度 2月 学校給食予定こんだて表

◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	中3リクエスト ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン きんかん	麦ごはん トラウトの塩焼き 大根の酢の物 かず汁	まごわやさしい ごはん そばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	中3リクエスト 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(小・中学校のみ)	中華丼 ・ごはん ・中華煮 焼きギョーザ 春雨のごま酢和え	中3リクエスト ごはん みそカツ 小松菜としめじの炒め物 わかめのすまし汁	三田ふるさと献立 ごはん 鶏肉と大根の煮物 丸干し うどの煮びたし	うずまきパン ポークビーンズ ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	ごはん ポークカレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミソ 25 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウモロコシ 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 ビーフン 8 ポークハム 15 テンゲン菜 10 玉ねぎ 5 人参 5 ごま油 0.3 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 きんかん 1 ※きんかん 幼 1こ 中 2こ	精白米 72 押麦 8 トラウト 50g 大根 35 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豚肉 15 じゃがいも 25 人参 7 厚揚げ 20 あらいごぼう 5 つきこんにやく 7 青ねぎ 5 酒かす 7.5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110 いもち 25 大根 15 小松菜 10 人参 5 えのきたけ 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 80 さば 50g やまびこみそ 1.75 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 みりん 1.1 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 いもち 25 大根 15 小松菜 10 人参 5 えのきたけ 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 水 120	パン 1こ なたね油(揚げ油) 1 きな粉(小袋) 5 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 30 キャベツ 10 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト(小・中学校のみ) 1こ ギョーザ(大) 1こ 緑豆ほろさめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 上白糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 ※ギョーザ 幼 1こ 中 (大)2こ	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 白菜 30 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 テンゲン菜 15 人参 15 土しょうが 1 チキンピイオン 4.5 上白糖 1.5 塩 0.15 うす口しょうゆ 5.7 こしょう 0.06 水 3.5 豆腐 50 かまぼこ 5 大根 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 120 給食費振替日 2月26日	精白米 80 鶏肉皮付き 20 大根 55 厚揚げ 35 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 7 三温糖 3 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 丸干し 50 水 1尾 白菜 30 うど 10 油揚げ 4 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 ※丸干し 幼 1尾 中 2尾 三田の	パン 1こ 豚肉 10 じゃがいも 20 人参 20 玉ねぎ 3.2 ケチャップ 3.2 トマトジュース 0.64 上白糖 0.8 ウスターソース 0.8 こいりしょうゆ 0.16 塩 0.01 こしょう 0.5 料理酒 4 水 7 まぐろフレーク 3 人参 0.5 パセリ 0.3 なたね油 0.3 レモン汁 1.7 酢 0.7 上白糖 0.3 塩 0.05 こしょう 40 玉ねぎ 7 ベーコン 10 人参 10 キャベツ 5 マッシュルーム 0.15 塩 4.5 うす口しょうゆ 5 チキンピイオン 0.01 ローリエ粉末 0.05 こしょう・水(120)	精白米 80 豚肉 30 じゃがいも 45 人参 10 玉ねぎ 45 にんにく 0.1 カレールウ 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏卵 1こ 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	



2月と3月は、もうすぐ卒業します。3年生のお楽しみメニューが登壇！

## 活用したい 栄養成分表示

加工食品には『栄養成分表示』が義務付けられ、「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量で表示)」の5つが表示されています。正しく読み取って、日ごろの健康づくりに役立てましょう。

にほんじん しょくえんせつしゅもくひょうりょう

**日本人の食塩摂取目標量 (g/日)**

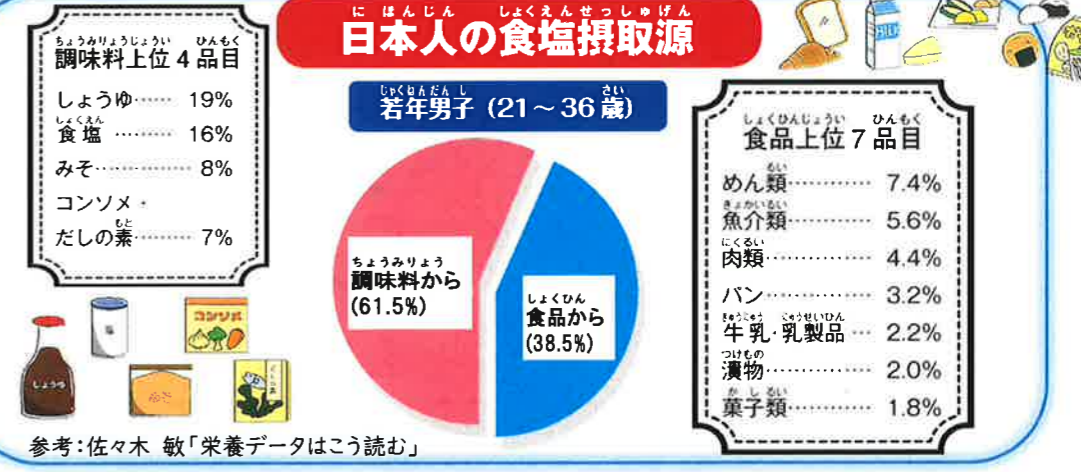
年齢	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」より

**「ナトリウム (Na) 表示」のものは 2.54 倍する。**

例: 541(mg) × 2.54 = 1.37g となる。

加工食品には『栄養成分表示』が義務付けられ、「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量で表示)」の5つが表示されています。



## \*コツコツ減塩\*

①食事で使う食塩を減らす(◇給食の場合)

◇だし(昆布、削り節)のうま味

◇汁は野菜たっぷり具沢山

②野菜を **あなた**のからだは **あなた**が食べたものでできている

しっかり食べる You are what you eat!

野菜に多いカリウムが ナトリウムを排泄する

③食べ方を工夫する

ラーメンやそばのつゆは飲みすぎない

④自分で料理を作ってみる

使う食塩などの調味料の量を 実感できる

クイズのごたえ それぞれの食品に含まれる食塩の量

①食事部門 (1)位 5.5g前後 (2)位 2.7g前後 (3)位 2.5g

カップラーメン 牛丼1杯(並盛) ある日の学校給食(中学生)

②主食部門 (1)位 0.7g (2)位 0.6g (3)位 0g

食パン ゆでうどん(200g) ご飯(150g)

③食品部門 (1)位 0.7g (2)位 0.6g (3)位 0.5g

ハム2枚(30g) ちくわ1本(30g) チーズ1かけ(18g)

参考:日本食品成分表2020年版