

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	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)	中華丼 ・ごはん ・中華煮 焼きギョーザ 春雨のごま酢和え	ごはん 肉ののりめ煮 豚肉とれんこんのきんぴら 沢煮うどん かつおぶりかけ	ごはん 肉じゃが ししゃも たくあん和え たれ入りだんご	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3リクエスト 揚げパン きな粉(小袋)	まこわやさしい ごはん さばのごまみそ焼き 大豆の磯煮 いも団子汁	春節祭 ごはん 餅のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) トック	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)
材料名および使用量 (g)	精白米 80 いわしの鰯粉付き 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 うすろしょうゆ 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 5 青ねぎ 7 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 110 いり大豆(小袋) 1 (小・中学校のみ)	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 30 白菜 20 玉ねぎ 30 たけのこ水煮 15 チンゲン菜 15 人参 15 土しろうが 1 チキンピジョン 4.5 上白糖 1.5 塩 0.15 うすろしょうゆ 5.7 こしょう 0.06 でん粉 3.5 水 5 キョーザ(大) 1 緑豆ほろきめ 5 キャベツ 20 もやし 8 人参 5 酢 2.9 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 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 肉ののりめ煮 1 三温糖 4.5 うすろしょうゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 豚肉 10 れんこん水煮 15 人参 5 うすろしょうゆ 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 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 うすろしょうゆ 0.2 水 120 かつおぶりかけ 1 (小袋)	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 うすろしょうゆ 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 千切りたくあん 4.5 うすろしょうゆ 0.9 たれ入りだんご 1 (小袋)	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 20 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1 (小・中学校のみ)	精白米 80 さば 50g 1 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 こいししょうゆ 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 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 120	精白米 80 さば 50g 1 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しろうが 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(ゆで) 25 もやし 20 花かつお 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 うすろしょうゆ 4 みそ 0.2 こしょう 0.01 チキンピジョン 4 水 120	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 白ねぎ 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 うすろしょうゆ 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 上白糖 8.5 水 120	米粉パン 1 三田ポークチュー 25 海と畑のサラダ 55 スイートスプリング(柑橘類) 40 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 土しろうが 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 うすろしょうゆ 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 (柑橘類)	精白米 80 厚焼き卵 1 大根 45 けんちん汁 15 けんちん汁 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 白菜 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 うすろしょうゆ 5.5 水 120 味付けのり(小袋) 1 (中学校のみ)	

[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 減塩

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(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 (小さじ1/4)

約10g/日 (小さじ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

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

食事部門: 牛丼1杯(並盛) ()位, ある日の学校給食(中学生) ()位, カップラーメン ()位

主食部門: ご飯 (150g) ()位, ゆでうどん (200g) ()位, 食パン (60g) ()位

食品部門: チーズ1かけ (18g) ()位, ハム2枚 (30g) ()位, ちくわ1本 (30g) ()位

●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。

食塩をとりすぎると...

ナトリウムが多くなると 高血圧

細胞の水分が血液の中に

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

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

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	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	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	麦ごはん トラウトの塩焼き 大根の酢の物 かす汁	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	三田ふるさと献立 ごはん 鶏肉と大根の煮物 丸干し うどしの煮びたし	中3リクエスト ごはん キムタク炒め いかフライ い汁	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	中3リクエスト ごはん 麻婆豆腐 焼きビーフン きんかん
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 スパゲティ 12 ベーコン 12 白菜 25 人参 7 テンゲン菜 15 青ねぎ 5 にんにく 15 うす口しょうゆ 0.3 塩 4.5 こしょう 0.35 チキンピジョン 0.04 水 8 えびシューマイ(大) 120 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 チキンカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 上白糖 0.5 料理酒 0.8 水 3.2 小松菜 15 キャベツ 20 しめじ 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.4 こしょう 0.03 カットわかめ 0.3 豆腐 25 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	精白米 72 押麦 8 トラウト 50g 1切れ 天根 35 人参 5 ケチャップ 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 つきこんじやく 7 青ねぎ 5 酒かす 7.5 けずり節 5 みそ 8.5 水 110 しょうゆ 0.05 塩 0.05 玉ねぎ 40 ベーコン 7 人参 10 キャベツ 10 マッシュルーム 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 こしょう・水(120) 0.05	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 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	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 りんごピューレ 3 三温糖 3 うす口しょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 水 50 丸干し 1尾 白菜 30 人参 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	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 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 いかフライ 1こ なたね油(揚げ油) 4 厚揚げ 15 豆腐 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 大根 15 人参 5 青ねぎ 5 みそ 8.5 水 110	精白米 80 ココア 2.5 砂糖 5 鶏肉(デキ用)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 こいりしょうゆ 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 うす口しょうゆ 1.08 ベーコン 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ 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 豆腐 80 合ミンチ 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 トウバンジャン 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こ ※きんかん 幼 1こ 中 2こ	



2月と3月は、もうすぐ卒業する中学3年生の楽しみにお楽しみメニューが盛り込まれています。

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。

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

栄養成分表示の「食塩相当量」を見る。

エネルギー 2.1kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 1.4g
炭水化物 38.0g
食塩相当量 0.8g

「ナトリウム(Na)表示」のものは 2.54倍する。

ナトリウム541mgの食塩の量は 541(mg) × 2.54 = 1.37g となる。

日本人の食塩摂取源

調味料上位4品目

- しょうゆ 19%
- 食塩 16%
- みそ 8%
- コンソメ 7%

調味料から (61.5%)
食品から (38.5%)

食品上位7品目

- めん類 7.4%
- 魚介類 5.6%
- 肉類 4.4%
- パン 3.2%
- 牛乳・乳製品 2.2%
- 漬物 2.0%
- 菓子類 1.8%

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

◇酸味やスパイスでおいしくす味

②野菜をしっかりと食べる

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

クイズのこたえ

それぞれの食品に含まれる食塩の量

部門	(1)位	(2)位	(3)位
食事部門	5.5g前後 カップラーメン	2.7g前後 牛丼1杯(並盛)	2.5g ある日の学校給食(中学生)
主食部門	0.7g 食パン	0.6g ゆでうどん(200g)	0g ご飯(150g)
食品部門	0.7g ハム2枚(30g)	0.6g ちくわ1本(30g)	0.5g チーズ1かけ(18g)

主食のご飯は塩分が含まれていないので、減塩の強い味方!

参考：日本食品成分表2020年版