

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (月)	ご飯		米			814	27.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	さんが焼き	あじ入りさんが	煎餅油					小麦
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース	みりん 醤油			小麦
	醬汁	豆腐 味噌	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖)			
2 (火)	子供パン		子供パン			953	34.4	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	ホキフライ	ホキフライ	煎餅油					小麦
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
3 (水)	カレーピラフ	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	857	30.5	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	チキンナゲット②	チキンナゲット	煎餅油					小麦
	豆まめサラダ	大豆		枝豆 キャベツ とうもろこし				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					小麦
4 (木)	ごま汁うどん	地粉うどん	うどん(汁)			839	29.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	もずくと枝豆の天ぷら	もずく	小麦粉 片栗粉 煎餅油	枝豆				小麦
	とうもろこし			とうもろこし				
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 干鰾 絹さや	和風だし 塩 穀物酢 日本酒			小麦 卵
5 (金)	牛乳	牛乳			乳	747	26.8	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	人参 大根 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖)			
	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース 粉寒天				
	ご飯		米					
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 豆板醤 醤油 胡椒			小麦
8 (月)	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 ごま	ほうれん草 ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油	842	30.9	
	キャロット蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖	人参				小麦 乳
	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦
9 (火)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	853	33.7	
	ジュース	豚肉 昆布	米 米ぬか油	人参 生姜 干し椎茸	日本酒 塩 醤油			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 味噌 鷹卵	米ぬか油 ごま油 砂糖	にがりり もやし	日本酒 醤油			小麦
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖)			
11 (木)	醤油ラーメン	中華麺	中華麺			876	33.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ餃子③	餃子	煎餅油					小麦
	ブロccoliサラダ		じゃが芋	ブロccoli とうもろこし				
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					小麦
12 (金)	チキンカレー	鶏肉 チーズ ヨーグルト	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜	スープストック デミグラスソース	813	30.3	
	ライス	ライス	バター	にんにく りんご トマト	カレー粉 ウスターソース 塩			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	冷凍みかん			みかん				
16 (火)	ピザドック	ベーコン チーズ	コッパパン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	743	32.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ 人参				
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング					小麦
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
ヨーグルト	ヨーグルト				乳			

今月は、北本産の **じゃが芋、キャベツ、人参** を使用する予定です。

7月の平均摂取量

830

30.6

学校給食
摂取基準

エネルギー

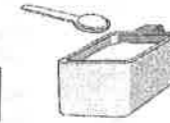
830kcal

たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

健康な体作りのための食生活 ～ 加工食品に含まれる食塩量 ～

平成28年国民健康・栄養調査によると、日本人は、「食塩の約7割を調味料から」摂取します。食塩について調味料に含まれる量だけでなく、加工食品や食品そのもの(素材)に含まれる量を知って、健康的な食生活を心がけましょう。

主な調味料の食塩量



	<大さじ1杯>	<小さじ1杯>
濃口醤油	2.6g	0.9g
米みそ(麦みそ)	2.2g(1.9g)	0.7g(0.6g)
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ(ストレート)	0.5g	0.2g

※食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

食塩含有量の多い加工食品

加工食品	食塩含有量
カップ麺	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
カップ麺やインスタントラーメンからの食塩摂取量だけで1日当たりの目標量(男性8g未満、女性7g未満)を越えてしまうよ。	
ミートソーススパゲッティ	5.1g
ハンバーガー(1個)	2.2g
ベーコン 1枚(20g)	0.8g
肉まん(1個)	1g
焼きちくわ(40g)	0.8g
かまぼこ 2切れ(40g)	1g

加工食品の減塩ポイント

○ 種類のスープを残す

カップ麺やインスタントラーメンには、麺・かやくとスープ各々の食塩相当量を表示するものもあります。スープを半分残せば、約2gの減塩ができます。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g
・麺・かやく	1.5g
・スープ	4.0g

こどもチェック

スープを半分残せば、約2g減

○ 「減塩された食品」を選ぶ

「50%減塩」と表示のある食品を選べば、食塩摂取量を半減出来ます。例えば、顆粒だし(小さじ1)の食塩相当量は1.3gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を半分に減らすことが出来ます。



～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ 雷汁(かみなりじる)(1日実施)

熱した油で豆腐を炒める時、バリバリと雷のような音がすることから「雷汁(かみなりじる)」と名付けられました。

<材料>	4人分	<切り方・処理>	<作り方>
焼き豆腐	1/3丁(100g)	1cm角	① 鍋にごま油を入れて熱し、ごぼうを炒めて香りを出す。
大根	5cm	いちょう切り	② 人参、大根を加えて炒める。
人参	中1/5本	いちょう切り	③ 豆腐をくずしながら「バリバリ」と音を立てて炒め、こんにゃくを入れる。
ごぼう	50g	ささがき	④ だし汁を加えて煮る。
ねぎ	5cm	小口切り	⑤ 青菜、ねぎ、みそを加えて仕上げる。
青菜(小松菜等)	2株	3cm切る	
こんにゃく	50g	1cm角 下茹で	
ごま油	小さじ1		
みそ	大さじ2		
だし汁	520cc		

◎ 減塩ポイント ◎

汁物は、「汁少なめで具たくさん」にすると、食塩控えめでも野菜の旨みで美味しく食べられます。
◎1人分食塩相当量 1.3g(使用する調味料によって塩分量は変動します。)



1日(月)は「食育の日」献立 千葉県のご当地料理
[あじのさんが焼き] を提供します。

掲載している料理
郷土料理



<参考文献>
OHP 消費者
国立研究開発法人農研機構・健康・栄養研究所