

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			
3 (火)	子供パン	牛乳	子供パン			770	22.2	
	牛乳	牛乳						
	コロケ		ポテトコロケ 菜種油					
	グリーンサラダ			キャベツ 枝豆 もやし				
4 (水)	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			871	31.5	
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	梨		梨					
	鯖のガーリック焼き	鯖	鯖ガーリック漬け					
5 (木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	899	28.6	
	キャベツの味噌汁		油揚げ わかめ 味噌	キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鰯 鰯)			
	きつねうどん		地粉うどん					
	味噌ポテト	牛乳	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	日本酒 みりん			
6 (金)	夏野菜カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 菜種油	南瓜 なす 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ピーマン りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 胡椒 ウスターソース ケチャップ スープストック ワイン	848	26.3	
	牛乳	牛乳						
	ごぼうサラダ	ハム	米ぬか油	ごぼう 人参 とうもろこし	胡椒			
	香りがまドレッシング		香りがまドレッシング					
9 (月)	ご飯	米				749	28.5	
	牛乳	牛乳						
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	唐辛子 醤油 穀物酢			
	もやしのサラダ			もやし ほうれん草 人参				
10 (火)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			829	32.4	
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鰯 鰯)			
	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖					
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー エリンギ	スープストック 塩 胡椒			
11 (水)	ポングロスープ	あさり ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	818	29.6	
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	白菜キムチ 人参 ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 日本酒 醤油			
	牛乳	牛乳						
	揚げ餃子③		餃子					
12 (木)	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 もやし 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	956	29.8	
	担々麺	中華麺	中華麺					
	牛乳	牛乳						
	キャラメルポテト	生クリーム	さつまいも 菜種油 バター 砂糖 アーモンド					
13 (金)	ご飯	米				797	26.2	
	牛乳	牛乳						
	厚焼き玉子		厚焼き玉子					
	揚げ里芋のそぼろ煮	豚肉	里芋 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜	日本酒 醤油			
18 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鰯 鰯)	775	28.7	
	冷凍みかん		みかん					
	ガバオライス	ガバオ	豚肉 高野豆腐	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく			チリパウダー 豆板醤 醤油 オイスターソース
	牛乳	牛乳						
20 (金)	フォーのスープ	鶏肉	米粉麺 米ぬか油	人参 もやし 青梗菜 たら	スープストック 塩 胡椒 醤油 豆板醤	838	33.6	
	手作りミルクゼリー	牛乳	砂糖	バナナ(缶) 粉寒天				
	しらすの炊き込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま ごま油	生姜 枝豆	和風だし みりん 塩 醤油			
	牛乳	牛乳						
20 (金)	さつまいもの煮物	さつまいも 鶏肉	米ぬか油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん	838	33.6	
	けんちん汁	豚肉 豆腐	米ぬか油 里芋	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鰯 鰯) 日本酒 塩 醤油			
		ヨーグルト	ヨーグルト					

今日は、北本産の 梨、玉ねぎ、なす、冬瓜 を使用する予定です。

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)		
24 (火)	ラグビーボールパン	牛乳		720	30.5		
	牛乳	牛乳					
	ソコ	ベーコン チーズ	じゃが芋 米ぬか油			エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 ワイン
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油			ブロッコリー カリフラワー にんにく	唐辛子 塩 胡椒
25 (水)	冬瓜のトマトスープ	豚肉	米ぬか油 マカロニ	冬瓜 人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ		
	アップルゼリー			アップルゼリー			
	ワインチャップライス	ウインナー	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン		
	牛乳	牛乳					
30 (月)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油	918	29.5		
	おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米ぬか油 バター じゃが芋			玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒
	ご飯	米					
	牛乳	牛乳					
9月の平均摂取量	学校給食	エネルギー	たんぱく質	830	29.1		
	摂取基準	エネルギー	たんぱく質	830kcal	14.0%		
			たんぱく質	たんぱく質	13~20%		
			たんぱく質	たんぱく質			

健康な体づくりのための食生活

～ 減塩の工夫「酸味」～

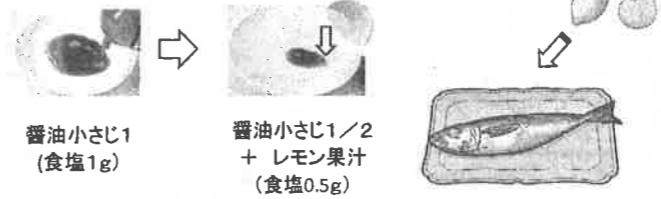
食塩の過剰摂取は高血圧をはじめとする生活習慣病の一因と言われます。そこで、今月から減塩しながらおいしく食べる工夫を紹介いたします。本号では「酸味」をいかした減塩について取り上げます。

① “隠し味”程度の酸味で塩味を強める

煮びたしやあんかけには、醤油を控えて穀物酢や柑橘(レモン・すだち・柚子など)の果汁をかけます。

② 適度な酸味で物足りないさを補う

焼き魚には、柑橘の果汁をかけると、さわやかな香りと酸味で醤油を控えることができます。



醤油小さじ1 (食塩1g) → 醤油小さじ1/2 + レモン果汁 (食塩0.5g)

「お酢」の種類

- ・穀物酢
- ・米酢
- ・黒酢
- ・りんご酢
- ・ワインピネガー
- ・バルサミコ酢

※原料により香りや、酸味が異なります。料理に合わせてお酢を使いましょう。

“酸味”に使える食材

- ・柑橘類 (レモン、すだち、柚子、かぼす、シークワサーなど)
- ・ヨーグルト
- ・梅干し
- ・漬物(発酵食品)

※梅干しや漬物は、隠し味程度に使いましょう。

「ホキ」は「タラ」と似た白身魚で、大量調理ではよく使われます。家庭では、鰯(アジ)や鯖(サバ)などの魚や鶏肉で代用できます。

～ おすすめ!給食レシピ紹介 ～ ホキの南蛮漬け (9日実施)

<材料(4人分)>

- ホキ切り身50g
- 片栗粉
- 揚げ油
- にんにくみじん切り
- 生姜みじん切り
- ねぎ
- 砂糖
- 酢
- 醤油
- ごま油
- 乾燥唐辛子(鷹の爪)
- 水

<切り方・処理>

- 4切れ
- 大きじ1
- 小さじ1/2
- 小さじ1/2
- 1/5本
- 大きじ1
- 大きじ2
- 大きじ1
- 小さじ1
- 小1本
- 100cc

<作り方>

- ①ホキは水気を拭きとり片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②鍋にごま油を熱し、生姜、にんにく、ねぎ、唐辛子を加えて炒める。
- ③香りが出たら、水、砂糖、醤油を加えて煮立たせ、酢を回し入れる。
- ④揚げたてのホキにかける。

「南蛮漬け」や「カレー南蛮」など、ねぎや唐辛子を使った料理の名称には『南蛮』が使われました。南蛮漬けは、マリネやエスカベージュなど、酢を加えた「たれ」に肉や魚を漬込んだ料理です。学校給食では、ホキやししゃもなど魚を使うことが多いですが、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ、「南蛮たれ」をかけると中国料理の油淋鶏(ユーリンチー)になります。

20日(金)は「食育の日」献立 神奈川県産の郷土料理
【しらすの炊き込みご飯】 【さつまいもの煮物】
【けんちん汁】を提供します。

参考
おいしい健康HP
http://oishi-kenko.com/articles/cooking_vinegar
日本高血圧学会HP
<https://www.jpnh.jp/data/salt>