



スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生



給食の塩分について

給食のスープや味噌汁は味が薄いと感じますか？濃いと感じますか？
それぞれ味の好みがありますが、一般的に食べ物の塩分は0.8%～1%
が良いと言われています。

0.8%ってどれくらいの塩分？
なぜ0.8%～1%なの？



それは人間の血液の塩分濃度が0.9%だからです。



塩だと0.9g(ひとつまみくらい)
醤油だと5.94g(約小さじ1杯)
味噌だと7.47g(約小さじ1杯強)

汁物が200gとするとその0.8%の塩の量は1.6gです。
少ないと思われるかもしれませんが、その量の味で食べてみてください。
そしてその塩加減で食べられた方が健康的だと思いませんか？
コープの厨房では塩分計を用いて塩分濃度を測り、味付けしています。
給食の味を覚えておいて下さいね…

日	メニュー	材料
16日	ごはん	様似米
日	鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐、ごぼう、大根、人参、 長ねぎ
(金)	ぶりの照り焼き	ぶり
	ひじきの炒め物	竹輪、枝豆、油揚げ、ひじき
	ふりかけ	ごま、のり
アレルギー表示		
えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、ごま		

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
19日 (月)	チキンカレー (麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、ヨーグルト	20日 (火)	スパゲティミートソース	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、にんにく、パセリ、トマト	21日 (水)	中華丼	様似米、白菜、いか、あさり、えび、玉葱、豚肉、人参、チンゲン菜、オイスターソース、にんにく、しょうが	22日 (木)	コッペパン	コッペパン	23日 (金)	ごはん	様似米
	フルーツポンチ(カクテルゼリー入り)	カクテルゼリー、みかん、パイナップル、黄桃		コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン		卵スープ	卵、長ねぎ、わかめ、ごま		ブラウンシチュー	じゃがいも、玉葱、豚肉、人参、トマト、生クリーム		味噌汁(さつまいも、白菜、揚げ)	さつまいも、白菜、油揚げ
				みかん	みかん		ちぢみ	長ねぎ、豚肉、鶏肉、人参		かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、玉葱		和風ハンバーグ	鶏肉、豚肉、玉葱、小ねぎ
										ハムマリネ	大根、胡瓜、ポークハム		切干大根の煮物	切干大根、さつま揚げ、人参、しいたけ
アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 えび、小麦、卵、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		
26日 (月)	ごはん	様似米	27日 (火)	わかめご飯	様似米、わかめ	28日 (水)	五目うどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しいたけ	29日 (木)	バターパン	バターパン	30日 (金)	ごはん	様似米
	味噌汁(じゃが芋、わかめ、長ねぎ)	じゃがいも、わかめ、長ねぎ		豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、豚肉、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが		かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう、春菊		野菜スープ	玉葱、白菜、人参、パセリ		味噌汁(厚揚げ、なめこ、長ねぎ)	厚揚げ、なめこ、長ねぎ
	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉葱、人参、しょうが		さばのみりん焼き	さば		スイートポテト	さつまいも		ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく		ポークチャップ	豚肉、玉葱、ピーマン
	シルバーサラダ	春雨、ポークハム、胡瓜、人参		キャベツと小松菜のお浸し	キャベツ、小松菜					ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、赤ピーマン		もやしのごま和え	もやし、ほうれん草、人参、ごま
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま		
1月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 562Kcal、たんぱく質 21.6g、脂質 17.3g、炭水化物 79.2g、食塩相当量 2.1g〔推定値〕												



冬の野菜

北海道の
冬野菜は何か
あるかな？

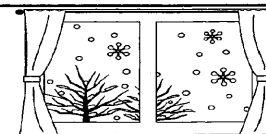


★越冬キャベツ・大根

秋に収穫したキャベツをそのまま雪の下に
貯蔵して真冬に食べる野菜です。
雪の下は0℃程の温度に保たれ、湿度も一定に保たれます。
野菜は凍らないようにでんぷん質を糖分に変えー
蓄えようと頑張ります。
その結果、甘味があり美味しい野菜になります。

★ちぢみほうれん草★

寒さに強い性質を活かして、無加温栽培で甘味を引き出したほうれん草です



ちぢみほうれん草はえぐみが少ない食べやすい
ほうれん草です。
シンプルにベーコンと炒めたり、1分くらい茹でて
和え物にしたり…ぜひ食べてみてください！

