

予定献立表

今月のよてい

7日(木)・・・げんきっ子こんだて

今月のテーマは七夕です。

13日(水)・・・セレクト給食

西部小、学文路小、境原小

橋本市学校給食センターでは、地域の野菜を中心に地場産物を取り入れています。

★献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。
★小学校低学年は中学年の
分量の10%減
★小学校高学年は中学年の
分量の10%増
★中学生は小学校中学年の
分量の20%増



給食センター
ホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokuyusyoku/index.html>

はしもとし
橋本市でとれる
今月のやさい

たまねぎ、きゅうり、なす、

キャベツ、にんじん、

じゃがいもを

取り入れる

予定です。



金

1

ごはん 黄 牛乳 赤

さばしょうがに 1きれ 赤

キャベツとこまつなのごますあえ

キャベツ	25 緑	きゅうり	13 緑
こまつな	12 緑		
いりごま	1.8 黄		
(す)	1.6	しょうゆ(濃)	1.6
(さとう)	1.2 黄		

かぼちゃのみそしる

とうふ	22 赤	あぶらあげ	5 赤
かぼちゃ	25 緑	たまねぎ	25 緑
ほししいたけ	0.5 緑		
(みそ)	10	かつおだし	1.2

630

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほねくのいそべあげ ほねく 12 赤 こめこてんぷら20 黄 あおのり 0.15 赤 揚げ油 黄</p> <p>キャベツのあますあえ キャベツ 25 緑 コーン 13 緑 こまつな 12 緑 いりごま 1.7 黄 (す) 1.8 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1</p> <p>とうがんじる とうふ 20 赤 かまほこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 とうがん 30 緑 にんじん 7 緑 みずな 4 緑 (しょうゆ(淡)3) かつおだし 1.2 しお 0.15</p> <p>622</p>	<p>だいずいり とりそぼろごはん 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 とりミンチ 24 赤 ひねどりミンチ24 赤 むしきざみだいず12 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ 5 緑 おろししょうが1 緑 (あぶら 0.5 黄 しょうゆ(濃) 5 (さとう 3.5 黄 みりん 0.8 でんぷん 1 黄</p> <p>じゃこことやさいのみそあえ ちりめんじゃこ 5 赤 きりほしだいこん2.5 緑 きゅうり 25 緑 みずな 10 緑 (すりごま 1.9 黄 しろみそ 3.7 さとう 2 黄 す 1.8</p> <p>615</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>シイラのバジルフライ タルタルソース シイラ(バジル)1こ 赤 揚げ油 黄 タルタルソース 1ふくら 黄</p> <p>きゅうりのさっぱりサラダ わかめ 0.9 赤 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 (あおじそドレッシング 3 黄)</p> <p>かぼちゃのポタージュ かぼちゃ 40 緑 たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑 きゅうり 20 赤 なまクリーム 1.5 赤 (ぎゅうにゅう) (ポタージュのもと) コンソメのもと0.1 (さとう 0.02 しろワイン 1 タイム 0.01 パセリ 0.01</p> <p>676</p>	<p>げんきっ子こんだて</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほしのハンバーグ ハンバーグ小1こ・中2こ 赤 (ケチャップ 1ふくら)</p> <p>だいこんサラダ だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 (コールスロドレッシング 3.3 黄)</p> <p>たなばたじる うおそうめん 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 35 緑 オクラ 7 緑 えのきだけ 5 緑 (しょうゆ(淡)2.8) さけ 1 しお 0.2 かつおだし 1.2</p> <p>606</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>にくじゃが ぶたにく 25 赤 いとこんにやく<20 緑 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ 5 緑 (しょうゆ(濃)6.2) さとう 3 黄 みりん 1.6</p> <p>じゃこいりかいそうサラダ ちりめんじゃこ 5 赤 かいそうミックス1 赤 コーン 20 緑 (ねぎごまドレッシング 3.2 黄)</p> <p>594</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>サケのレモンソース サケ 1きれ 赤 でんぷん 5.7 黄 揚げ油 黄 (しょうゆ(濃)2) さとう 2 黄 レモンかじゅう1 緑</p> <p>おかかあえ キャベツ 25 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 10 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)1.9)</p> <p>じゃがいものみそしる とうふ 20 赤 あぶらあげ 3 赤 わかめ 0.3 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.7 緑 (みそ 10) かつおだし 1.2</p> <p>633</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>コーングラタン 1こ 赤</p> <p>グリーンサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 こまつな 10 緑 (イタリアンドレッシング 4.1 黄)</p> <p>ポークビーンズ だいず 17 赤 ぶたにく 17 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 28 緑 にんじん 15 緑 (ケチャップ 9.4 トマトピューレ4.6 あかワイン 1.2 さとう 0.5 黄 あぶら 0.5 黄 しお 0.1 バジル 0.02 タイム 0.01 こしょう 0.02</p> <p>707</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがいものカレーそぼろに ぶたミンチ 25 赤 さつまあげ 10 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 つきこんにやく<20 緑 むきえだまめ 5 緑 (しょうゆ(濃)6.3) さとう 3 黄 みりん 1.5 カレーこ 0.3</p> <p>はりはりづけ きりほしだいこん3 緑 きゅうり 20 緑 (す 2.1) しょうゆ(淡) 1.9 さとう 1.3 黄</p> <p>さくらんぼゼリー 1こ 黄 (セレクトデザート)</p> <p>613</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>イカフリッターのトマトソース イカフリッター60 赤 揚げ油 黄 (トマトピューレ7) ウスターソース2.3 (さとう 0.2 黄 コンソメのもと0.1)</p> <p>さんしょくサラダ もやし 25 緑 こまつな 13 緑 にんじん 7 緑 いりごま 1.5 黄 (す 2) さとう 1.8 黄 (しょうゆ(濃)0.8) ごまあぶら 0.5</p> <p>コンソメスープ たまねぎ 25 緑 じゃがいも 20 黄 キャベツ 12 緑 むきえだまめ 8 緑 コーン 8 緑 (コンソメのもと2.2) しお 0.09 こしょう 0.02 タイム 0.01 パセリ 0.01</p> <p>677</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのてりやき とりにく 1こ 赤 (しょうゆ(濃)3.9) さとう 1 黄 ごまあぶら 0.5 黄</p> <p>マヨネーズサラダ キャベツ 20 緑 コーン 15 緑 にんじん 10 緑 (たまごなしマヨネーズ 4.5 黄 さとう 0.5 黄 す 0.5)</p> <p>あつあげいりみそしる あつあげ 25 赤 じゃがいも 20 黄 だいこん 20 緑 たまねぎ 15 緑 ほししいたけ 0.7 緑 みずな 4 緑 (みそ 10) かつおだし 1.2</p> <p>658</p>

海の日



カツカレー

ごはん 黄 牛乳 赤

ヒレカツ 12 赤 揚げ油 黄
とりにく 19 赤 たまねぎ 59 緑
じゃがいも 39 黄 にんじん 17 緑
きのごミックス 5 緑
(おろしにんにく<0.5) おろししょうが0.5
カレーウ 12 ケチャップ 2
ウスターソース1 カレーこ 0.1
あかワイン 0.5

フルーツポンチ

ミックスフルーツ40 緑 カクテルゼリー25 黄
(みかん・もも・パインアップル)

パン

ぶたにくのトマトに
ぶたにく 35 赤 じゃがいも 40 黄
たまねぎ 50 緑 コーン 10 緑
ズッキーニ 10 緑 なす 10 緑
ダイストマト 10 緑 マッシュルーム 5 緑
ひよこまめ 10 黄
(ケチャップ 5) りんごピューレ4
トマトピューレ3.6 コンソメのもと1.8
あかワイン 1 こしょう 0.02
タイム 0.01 バジル 0.02
さとう 1.5 黄

はるさめサラダ

はるさめ 6 黄 きゅうり 13 緑
にんじん 4.3 緑 いりごま 1.8 黄
(す 2.6) しょうゆ 1.7
さとう 1.7 黄 ごまあぶら 0.4 黄

暑さ本番です!

あつ ほん ほん
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

熱中症予防 4つのポイント 体調を整え、こまめな水分補給を

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	1ℓ	砂糖	40~80g
食塩	1~2g	(4~8%)	
	(0.1~0.2%)	レモン汁	お好みで

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

三色栄養 **黄** 熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう) **赤** からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう) **緑** からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

学校給食は味がうすい!?

給食試食会などで、子どもたちの給食を実際に食べて
 いただくと、こんな感想がよく聞かれます。

学校給食を試食すると、大部分の方の第一印象は…

家より味が太分うすいなあ…



うす味だとやっぱりもの足りないなあ



うす味でもいろんな工夫をしているのね。



家もうす味にしないといけないなあ…



学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この値は定期的に見直されています。最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準（2020年版）』をふまえて、昨年（2021年）出されました。

この基準は「昼食必要摂取量」という考え方で決められています。それは、食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうというものです。たとえば、骨を丈夫にするカルシウムは、家庭では、朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていないことがわかりました。そのため、1日にとるべき量（推奨量）の50%を給食で摂取できるようにしています。これは給食で補う栄養素のケースです。

そして、この考え方に基ついて、学校給食でとるべき、ある栄養素の量を計算したところ…

給食で使用すべき の量は「-2.1g ~ 0.6g」です [小5]。

みんなで取り組みたい「減塩」

「マ、マ、マイナス?…」結果の載った文部科学省の報告書を手にとりびっくりしました。

さて、問題です。上の に入る栄養素は、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているもの

です。それは一体、何だと思いますか? 正解は「食塩（ナトリウム）」です。

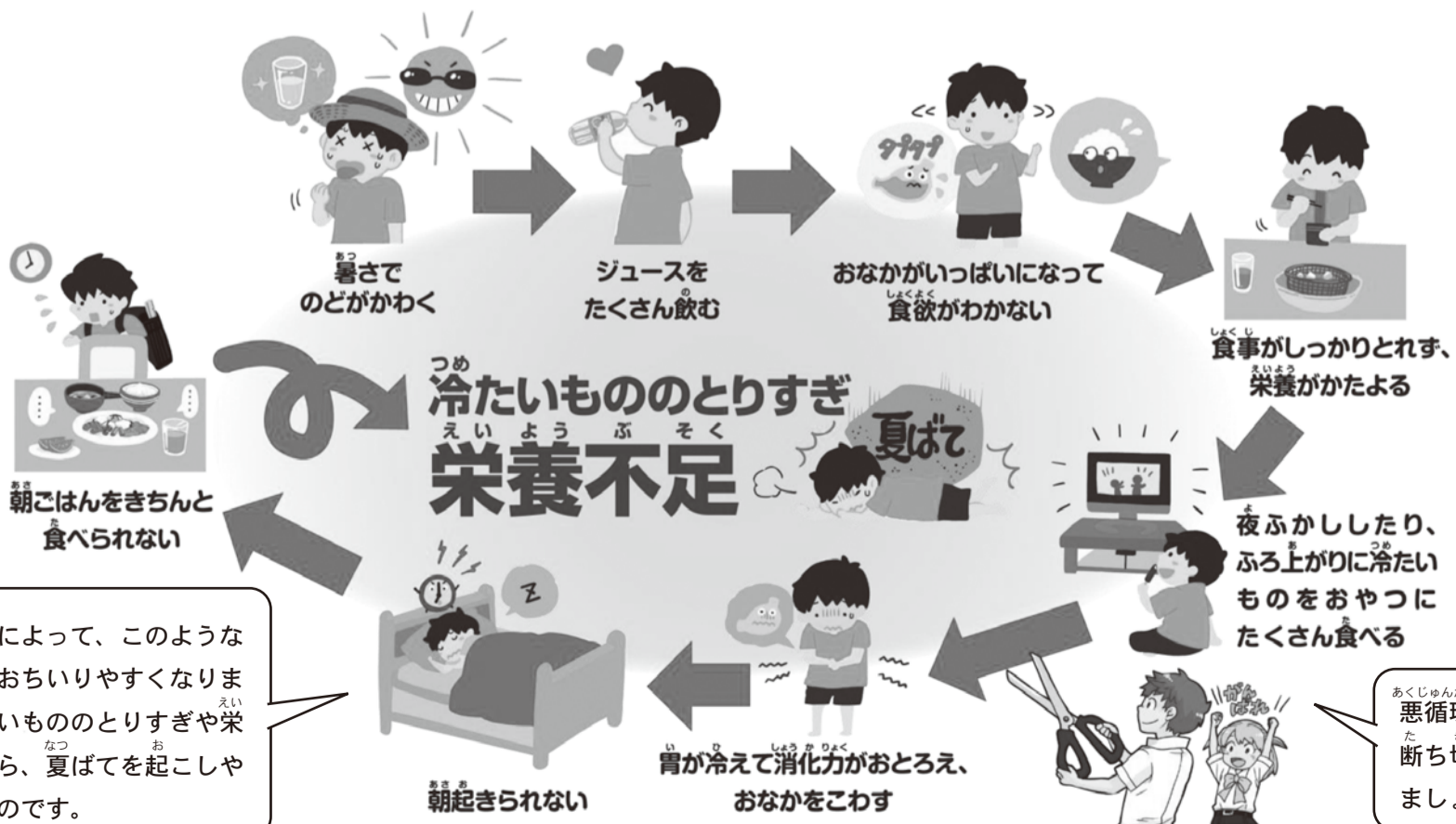
学校給食摂取基準は、概ね1日に必要な量の3分の1（33%）をとれることを目安にしていますが、先ほどの「昼食必要摂取量」の考え方に基つき、不足が考えられるものについては40~50%に増やしています。栄養素でいうと、先ほどのカルシウムが50%、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維、そして中学生だけですが、マグネシウムが40%です。

問題はとりすぎている、この食塩（ナトリウム）です。文部科学省の報告書には、こう書かれています。「『昼食必要摂取量』で摂ることが許容される値の四分位範囲（先ほどの「-2.1 ~ 0.6g」）の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量の3分の1未満を学校給食の基準値とした」。

ちなみに、これまでの食塩についての学校給食摂取基準の移り変わりをみてみると…

これまで以上に給食で減塩に取り組んでいかないとはいけません。同時に、減塩は学校給食だけががんばっていればよいものではありません。やはり家庭や社会全体で取り組むべき問題です。

年	平成7 (1995)年度~	平成15 (2003)年度~	平成20 (2008)年度~	平成30 (2018)年度~	令和3 (2021)年度~
小学校(低)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満	1.5g未満
小学校(中)			2.5g未満		2g未満
小学校(高)			3g未満	2.5g未満	
中学校					2.5g未満



夏の暑さによって、このような悪循環におちいりやすくなります。冷たいものとりすぎや栄養不足から、夏ばてを起こしやすくなるのです。

悪循環は断ち切りましょう。