

| 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|
| ごはん 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 70 赤 あかみそ 4.9 赤 ぶたひきにく 20 赤 しょうゆ 3.1 たまねぎ 60 緑 さとう 2 黄 にんじん 15 緑 さけ 2 ほししいたけ 1 緑 ごまあぶら 0.8 黄 しるねぎ 5 緑 ちゅうカス-プのもと0.4 おろししょうが0.6 緑 トウバンジャン0.2 にんにく 0.5 緑 でんぶん 3 黄 ナムル ちりめんじゃこ 3 赤 (しょうゆ 1.32) キャベツ 24 緑 (ごまあぶら 0.72 黄) こまつな 9.6 緑 (さとう 0.36 黄) いりごま 2 黄 プチャセロゼリー 12 黄 668 | げんきっ子こんだて たけのごはん 黄 牛乳 赤 たけのごはんのもと きんぴらつつみやき 12 赤 だいちりみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 10 緑 だいず 10 赤 こまつな 5 緑 あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 5 緑 じゃがいも 30 黄 みそ 8 赤 たまねぎ 30 緑 かつおだしパック1.2 かしわもち 12 黄 701 | けんほうきねんひ 憲法記念日  | みどりの日 ☆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  | こどもの日 ちくぜんに うずらたまご 20 赤 たけのこ 10 緑 とりにく 18 赤 えだまめ 5 緑 さつまあげ 10 赤 おろししょうが0.8 緑 だいず 10 赤 しょうゆ 4.7 さといち 25 黄 さとう 2.1 黄 こんにゃく 20 緑 さけ 1 ごぼう 20 緑 みりん 1 にんじん 20 緑 あぶら 0.5 黄 さんしょくサラダ キャベツ 27 緑 す 1.8 こまつな 9 緑 さとう 1.62 黄 とうもろこし 4.5 緑 しょうゆ 0.72 いりごま 1.8 黄 ごまあぶら 0.54 黄 やさしいしんじょう 12 赤 638 | | | |
| ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのバリバリやき とりにく 1きれ 赤 (しお 0.2) おろしにんにく 1 緑 (こしょう 0.03) にんじんしりしり ツナ 12 赤 (レモンかじゅう1.2 緑) にんじん 24 緑 さとう 1.2 黄 すりごま 1.5 黄 しお 0.17 わかたけじる わかめ 1 赤 こまつな 5 緑 とうふ 20 赤 ほししいたけ 0.5 緑 かまぼこ 7 赤 しょうゆ 2.58 黄 たけのこ 20 緑 しお 0.2 たまねぎ 30 緑 だしパック 1.2 614 | ごはん 黄 牛乳 赤 さけのマヨネーズやき さけ 1きれ 赤 (たまごなしマヨネーズ6 黄) (しょうゆ 1) しそひじきあえ キャベツ 27 緑 こまつな 8 緑 もやし 10 緑 しそひじき 4.7 赤 じゃがいものみそしる とうふ 25 赤 にんじん 8 緑 あぶらあげ 5 赤 きのごミックス 5 緑 じゃがいも 35 黄 (みそ 8 赤) たまねぎ 25 緑 だしパック 1.2 やきぎょうざ 12 赤 606 | ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 28 緑 す 2 にら 10 緑 さけ 0.6 はくさいキムチ18 緑 あぶら 0.5 黄 いりごま 2 黄 こしょう 0.01 ちゅうかひたし はくさい 23 緑 (オイスターソース0.7) にんじん 8 緑 しょうゆ 0.64 ひじき 1 赤 ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.01 やきぎょうざ 12 赤 605 | パン 黄 牛乳 赤 こめこしろみざかなフライ 12 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 12 黄 (ゆでやさいにもタルタルソースを かけていただきます) ゆでやさい キャベツ 25 緑 ほうれんそう 5 緑 とうもろこし 8 緑 オニオンスープ ベーコン 10 赤 (コンソメ-プのもと1.9) たまねぎ 60 緑 しるワイン 1 にんじん 15 緑 しお 0.05 こしょう 0.02 パセリ 0.02 626 | ごはん 黄 牛乳 赤 きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 23 緑 (あじろドレッシング3.2 黄) わかめ 1 緑 チキンナゲット 小12 中22 赤 593 | ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのごめこカレーあげ ほねくあげ 1まい 赤 (カレーこ 0.52) こめこ 5.2 黄 揚げ油 黄 コーンサラダ キャベツ 29 緑 こまつな 5 緑 とうもろこし 7 緑 (コンドレッシング3.5 黄) とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 12 緑 とうふ 20 赤 きのごミックス 6 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 8 赤) たまねぎ 35 緑 だしパック 1.2 じゃがいも 20 黄 はまだきいわし 中のみ12 赤 629 | パン 黄 牛乳 赤 ケチャップにくだんご 22 赤 ポテトサラダ じゃがいも 35 黄 (たまごなしマヨネーズ6 黄) とうもろこし 8 緑 さとう 0.4 黄 きゅうり 8 緑 す 0.4 クラムチャウダー あさり 20 赤 マッシュルーム 3 緑 だいず 10 赤 (ぎゅうにゅう 20 赤) ベーコン 5 赤 こめホワイトルーフ たまねぎ 35 緑 (コンソメ-プのもと0.3) キャベツ 25 緑 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 しお 0.05 694 | ごはん 黄 牛乳 赤 さわらさいきょうやき 1きれ 赤 たくあんあえ たくあん 7.2 緑 かつおぶし 0.4 赤 キャベツ 32.5 緑 (しょうゆ 0.14) こまつな 8 緑 うのはなのいりに おから 25 赤 しょうゆ 4 とりにく 21.5 赤 さとう 3 黄 あぶらあげ 6.5 赤 みりん 2 こんにゃく 6.5 緑 ごまあぶら 1 黄 にんじん 8 緑 さけ 0.6 ねぎ 3 緑 だしパック 0.6 ほししいたけ 0.8 緑 612 |
| ごはん 黄 牛乳 赤 ハンバーグのてりやきソース ハンバーグ 12 赤 さとう 1 黄 たまねぎ 5 緑 さけ 0.5 おろししょうが0.45 緑 でんぶん 0.16 黄 (しょうゆ 1.5) マカロニサラダ マカロニ 5 黄 (たまごなしマヨネーズ5.5 黄) きゅうり 11 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 8 緑 す 0.4 ぐだくさんみそしる とうふ 25 赤 きのごミックス 6 緑 あぶらあげ 5 赤 きりほしだいこん4 緑 たまねぎ 15 緑 こまつな 4 緑 キャベツ 15 緑 みそ 8 赤 ごぼう 10 緑 だしパック 1.2 671 | ごはん 黄 牛乳 赤 しろみざかなのピリッとジャン しろみざかな1きれ 赤 しょうゆ 2 でんぶん 1.3 黄 さとう 1.33 黄 揚げ油 黄 す 1 ねぎ 1.5 緑 トウバンジャン0.07 おろししょうが0.4 緑 じゃことかいそうのサラダ ちりめんじゃこ2.5 赤 キャベツ 20 緑 かいそうミックス1 赤 (ちゅうカドレッシング3.2 黄) ビーフンスープ ビーフン 3 黄 ねぎ 2 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.6 緑 とりにく 10 赤 ちゅうカス-プのもと1.3 もやし 20 緑 さけ 1 たまねぎ 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 にんじん 15 緑 しょうゆ 0.3 たけのこ 5 緑 こしょう 0.02 591 | ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい ぶたにく 25 赤 ねぎ 3 緑 いか 25 赤 おろししょうが 2 緑 はくさい 30 緑 ちゅうカス-プのもと1.2 たまねぎ 30 緑 ごまあぶら 1 黄 もやし 21 緑 さけ 1 にんじん 17 緑 しょうゆ 0.4 たけのこ 17 緑 こしょう 0.04 ほししいたけ 1 緑 でんぶん 3 黄 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 きゅうり 11 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 7 緑 さとう 1.72 黄 いりごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄 あおうめゼリー 12 黄 623 | パン 黄 牛乳 赤 コロッケ 12 赤 揚げ油 黄 ごぼうサラダ ごぼう 15 緑 えだまめ 7 緑 とうもろこし 7 緑 (おかりドレッシング3.3 黄) やさいたっぷりコンソメスープ とりにく 12 赤 (コンソメ-プのもと2) たまねぎ 35 緑 しるワイン 1 キャベツ 25 緑 あぶら 0.5 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 きのごミックス 6 緑 こしょう 0.02 パセリ 0.02 627 | ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしょうがやき 1きれ 赤 キャベツのレモンずあえ キャベツ 30 緑 さとう 1.56 黄 にんじん 10 緑 レモンかじゅう1.52 緑 こまつな 5 緑 しょうゆ 0.6 す 0.52 あつあげいりみそしる あつあげ 20 赤 みずな 5 緑 じゃがいも 30 黄 ほししいたけ 0.7 緑 だいこん 18 緑 (みそ 8 赤) たまねぎ 18 緑 だしパック 1.2 615 | | | |
| ぎゅうどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ぶたにく 25 赤 しょうゆ 5 いたごんにゃく 25 緑 さとう 3.1 黄 たまねぎ 60 緑 みりん 1 しるねぎ 7 緑 さけ 1 うめおかかあえ キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.8 赤 こまつな 8 緑 ばいにく 0.3 緑 にんじん 7 緑 (しょうゆ 0.3) たまごやき 12 赤 603 | ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのかりかりフライ 小22 中32 赤 揚げ油 黄 キャベツとこまつなのごますあえ ひじき 0.8 赤 (す 1.58) キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.44 こまつな 10 緑 さとう 1.08 黄 いりごま 2 黄 しょうがスープ とうふ 15 赤 おろししょうが0.8 緑 たまねぎ 35 緑 (コンソメ-プのもと2) じゃがいも 20 黄 しるワイン 1.5 にんじん 15 緑 あぶら 1 黄 だいこん 10 緑 しお 0.05 えだまめ 3 緑 こしょう 0.02 しょうが 1 緑 パセリ 0.02 618 | ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものカレーそばろに ぶたひきにく 25 赤 えだまめ 5 緑 さつまあげ 10 赤 しょうゆ 5.8 じゃがいも 60 黄 さとう 2.7 黄 たまねぎ 60 緑 みりん 1 にんじん 20 緑 カレーこ 0.3 こんにゃく 20 緑 じゃことわかめのすのもの ちりめんじゃこ 3 赤 (す 2.35) わかめ 1 赤 しょうゆ 1.62 きゅうり 22 緑 さとう 1.22 黄 ぶんわりやさいどうふ 小12 中22 赤 622 | 今月のよてい 2(火)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは 「こどもの日の献立」です。  給食センター ホームページ http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/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、にんにく、きゅうり キャベツ、ねぎ、ほうれんそう マッシュルーム えんどうまめを 取り入れる 予定です。  | | | |

食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

☆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…

家より味が大きいなあ…



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イケないな…



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、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」の考え方に基づき、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」。

| 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 | 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 |

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けないといけません。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。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

栄養バランスも意識しましょう

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

- 朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

| | | |
|----------------|--------------------|-------------------|
| <p>朝ごはんの効果</p> | <p>やる気や集中力が高まる</p> | <p>イライラしにくくなる</p> |
| <p>運動能力アップ</p> | <p>便秘を予防する</p> | <p>生活リズムが整う</p> |

| | | | |
|---------------|-------------------------------------|----------------|-----------|
| <p>主食</p> | <p>汁物</p> | <p>おかず(主菜)</p> | <p>果物</p> |
| <p>牛乳・乳製品</p> | <p>夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!</p> | | |