給食メニュー

にじのおと

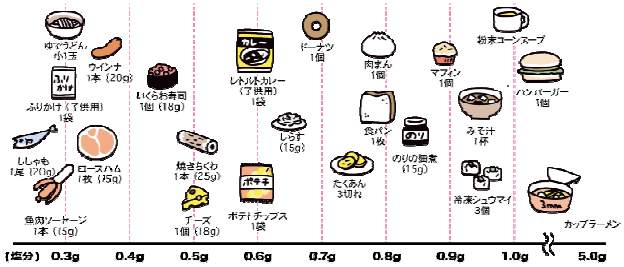
日	曜	主食	副　　食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	みそ汁（大根・なめこ）、ぎせい豆腐、小松菜のおかか和え、みかん缶	牛乳、人参のカップケーキ
3	火	ごはん	豆腐と長ねぎのすまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、梅サラダ、りんご	牛乳、スイートポテト
4	水	ごはん	かつ丼、もやしとわかめのみそ汁、きゅうりの酢の物、オレンジ	牛乳、ごまトースト
5	木	パン	野菜スープ、ミートローフ、かぼちゃサラダ、バナナ	牛乳、洋なしのババロア
6	金	ごはん	キャベツとコーンのみそ汁、さばの照り焼き、五目野菜のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
7	土	ごはん	キッズビビンバ、中華風コーンスープ、春雨サラダ、フルーツカクテル	牛乳、ツナパン
8	日			
9	月	ごはん	そうめんみそ汁、厚揚げの中華煮、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	牛乳、バターシュガーラスク
10	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のトマトソース煮、ほうれん草のサラダ、バナナ	牛乳、蒸しパン
11	水	めん	焼うどん、中華スープ、きゅうりの華風サラダ、洋なし缶	牛乳、豆腐団子
12	木	パン	ポテトスープ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
13	金	ごはん	みそ汁（チンゲン菜・えのき）、さけのサラダ焼き、大根と厚揚げの煮物、りんご	牛乳、豆乳もち
14	土	ごはん	みそ汁（なす・人参）、肉じゃが、白菜のサラダ、バナナ	牛乳、クラッカージャムサンド
15	日			
16	月		〈敬老の日〉	
17	火	ごはん	豚汁、魚とじゃが芋のケチャップ煮、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、コーンマヨトースト
18	水	ごはん	チキンカレー、マカロニサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、ココアホットケーキ
19	木	パン	きのこスープ、コロッケ、ゆで野菜、オレンジ	牛乳、おはぎ
20	金	ごはん	さつま汁、さばの煮つけ、切り干し大根のごまサラダ、りんご	牛乳、フルーツゼリー
21	土	ごはん	ホワイトシチューライス、コレステロールサラダ、もも缶	牛乳、どら焼き
22	日			
23	月		〈振替休日〉	
24	火	ごはん	おかず汁、さけの塩焼き、人参シリシリー、バナナ	牛乳、ココアプリン
25	水	めん	昆布おにぎり、ちゃんぽんラーメン、杏仁豆腐	牛乳、パウンドケーキ
26	木	パン	豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご	牛乳、さつまいものおにぎり
27	金	ごはん	けんちん汁、赤魚の香りみそ焼き、じゃが芋きんぴら、キウイフルーツ	牛乳、みたらし団子
28	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、かぼちゃケーキ
29	日			
30	月	ごはん	みそ汁（玉ねぎ・わかめ）、大豆の天ぷら、ほうれん草のナムル、もも缶	牛乳、肉まん風蒸しパン

適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩、砂糖、脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう。

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の塩分目標量（1.0g程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



・味つけのコツ

- □ 味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめる。
- □ 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける。
- □ 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる。
- □ 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす。
- □ レモンなどの酸味を利用する。
- □ うま味が豊富なトマトやきのこ類などを上手に活用する。