

2月給食だより

給食目標【食べものと健康について知ろう】

□給食における減塩の工夫について□

子どもの頃から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。うま味・コクのある食材を使用することで、塩分の少なさをカバーします。

【2月24(火) 減塩給食】



★この献立の塩分量

小学生 1.8g

*基準は、2.0g未満

★汁物の出汁は、「煮干し」を使用

★野菜もたくさんで栄養満点給食



①出汁(うま味)

かつお節・昆布・椎茸・トマトなどうま味成分が多いものを使用します。給食の献立をすべて薄味にしてしまうと味気のないものになってしまうため、味にメリハリをつけます。おいしく減塩の秘訣は出汁にあります。



②温度も味のうち

料理(給食)は温かい状態で食べると薄味でもおいしく食べることができます。

③汁物は野菜を入れて具だくさん

給食の汁物は出汁をきかせて具を増やし、出汁のうま味を利用します。

④香味野菜を使う

生姜やパセリなどの香味野菜は、風味で料理のおいしさを引き立てます。

月	火	水	木	金
[2日] 639kcal	[3日] 693kcal	[4日] 666kcal	[5日] 598kcal	[6日] 619kcal
ごはん 牛乳 季もち汁 にしんおろし煮 チョコプリン 旭豆【旭川銘菓】	ごはん 牛乳 炒り豆腐 春雨サラダ ビタミンふりかけ 旭豆【旭川銘菓】	ソフトフランスパン 牛乳 クラムチャウダー 国産鶏肉のチキンカツ コーンソテー ^{にんじん} いちごジャム	ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬 二色フルーツ	ごめこ 小コッペパン 牛乳 焼きそば かぼちゃコロッケ 冬みかん
[9日] 589kcal	[10日] 656kcal	[11日] 	[12日] 618kcal	[13日] 593kcal
わかめごはん 牛乳 そぼろ煮 もやしのナムル	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 さつま揚げの煮物	ごはん 牛乳 八宝菜 小籠包	小ごはん 牛乳 うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	
[16日] 642kcal	[17日] 574kcal	[18日] 632kcal	[19日] 617kcal	[20日] 601kcal
ごはん 牛乳 鮭のごまみそ鍋 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 オレンジ 味付のり	ごはん 牛乳 豆腐チゲ 切干大根と海藻の和え物	米粉バターパン 牛乳 エビスープ チーズポテト バナナ	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのごまあえ 黄桃シャーベット	揚げパン 牛乳 米粉のコーンスープ オムレツ(ほうれん草)
[23日]	[24日] 616kcal	[25日] 618kcal	[26日] 657kcal	[27日] 652kcal
天皇誕生日	ごはん 牛乳 具たくさん豆乳豚汁 さばしょうが煮 オレンジ	米粉丸コッペ切込みパン 牛乳 さつま芋と栗のシチュー えびまるまるカツ 温野菜 パック中濃ソース	ごはん 牛乳 のっpei汁 キムタク丼(具) グレープゼリー	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツポンチ

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



ひがしあさひかわがっここうきゅうしょく 東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン”Cコース