

# 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。



### 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たくさん

給食の汁物は出汁をか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。

### 【2月27(金) 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



月	火	水	木	金
<b>[2日]</b> 657kcal	<b>[3日]</b> 620kcal	<b>[4日]</b> 598kcal	<b>[5日]</b> 666kcal	<b>[6日]</b> 653kcal
ごはん 牛乳 八宝菜 小籠包 冬みかん	米粉小 Coppéパン 牛乳 焼きそば かぼちゃコロッケ 旭豆【旭川銘菓】 	ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬 二色フルーツ	ソフトフランスパン 牛乳 グラムチャウダー 国産鶏肉のチキンカツ コーンソテー いちごジャム	ごはん 牛乳 炒り豆腐 春雨サラダ ビタミンふりかけ
<b>[9日]</b> 642kcal	<b>[10日]</b> 593kcal	<b>[11日]</b>	<b>[12日]</b> 639kcal	<b>[13日]</b> 574kcal
わかめごはん 牛乳 鮭のごまみそ鍋 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 オレンジ	小ごはん 牛乳 うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	 建国記念の日	ごはん 牛乳 芋もち汁 にしんおろし煮 チョコプリン	ごはん 牛乳 豆腐チゲ 切干大根と海藻の和え物
<b>[16日]</b> 589kcal	<b>[17日]</b> 601kcal	<b>[18日]</b> 617kcal	<b>[19日]</b> 632kcal	<b>[20日]</b> 656kcal
ごはん 牛乳 そばろ煮 もやしのナムル 味付のり	揚げパン 牛乳 米粉のコーンスープ オムレツ(ほうれん草)	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	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 豆腐のオイスターソース煮 さつま揚げの煮物
<b>[23日]</b>	<b>[24日]</b> 652kcal	<b>[25日]</b> 657kcal	<b>[26日]</b> 618kcal	<b>[27日]</b> 616kcal
 天皇誕生日	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツポンチ	ごはん 牛乳 のっぺい汁 キムタク丼(具) グレープゼリー	米粉丸Coppé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 具たくさん豆乳豚汁 さばしょうが煮 オレンジ

※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。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン”Dコース