

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)は、人間の体内に常に一定の割合で含まれており、生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。しかし、通常の食事や運動をしているときには不足することはあまりありません。むしろ、摂り過ぎが問題になっています。

減塩の工夫

<p>うま味が利かせる</p>	<p>酢や香味野菜、香辛料を活用する</p>	<p>種類のスープは残す</p>	<p>調味料の使い過ぎに気をつける</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
------------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------

こうじて旨味アップ肉じゃが

- 〈材料 4人分〉
- 油 大さじ1
 - 豚こま肉 70g
 - しらたき 100g
 - じゃがいも 240g
 - にんじん 50g
 - たまねぎ 150g
 - いんげん 25g
 - しょうゆ麹 大さじ1
 - 塩麹 大さじ1

〈作り方〉

- ①しらたきはゆがいておく。じゃがいもにんじんは厚いちょうに切る。
 - ②玉ねぎはくし切り、いんげんは3センチ幅に切りまます。
 - ③油で豚こま肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいももさっと炒めます。具がかぶるくらいのお湯を入れて煮ます。
 - ④野菜が柔らかくなったら、しょうゆ麹と塩麹で味付けをします。
- *味が足りないようなら、薄口しょうゆを加えてください。

我が家の味を給食に
コンテスト受賞レシピ

2月7日の献立

みんば大さえいよまんてんかぼちゃシチュー

〈材料 4人分〉

- オリーブ油 大さじ1
- 鶏皮なし胸肉こま 60g
- たまねぎ 100g
- かぼちゃ 100g
- にんじん 25g
- セロリ 25g
- ぶなしめじ 25g
- カレー粉 小さじ1
- むぎえだ豆 25g
- 米粉 12g
- 鶏卵豆乳 150g
- みそ 15g
- 食塩 小さじ1

〈作り方〉

- ①たまねぎはくし切り、かぼちゃは一口大、にんじんは厚いちょうセロリは薄切り、しめじは房分けにします。
 - ②オリーブ油で鶏肉を炒めます。セロリとたまねぎも加え、炒めます。
 - ③②にカレー粉を加え炒めます。
 - ④③にかぼちゃを入れ具が煮えるくらいの水を加えて、煮ます。
 - ⑤④に鶏がらやみそを加えて調味します。
 - ⑥みそを食塩で調味します。
 - ⑦むぎえだ豆を加えます。
- *注1 ④の野菜を煮込む際は、後で豆乳が入るのでたくさん入れない。
*注2 豆乳と米粉を入れた後は、吹きこぼれに注意してください。

我が家の味を給食に
コンテスト受賞レシピ

1月16日の献立

口から取り込んだ食べ物、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができ、腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起したりします。腸内環境は全身の健康にも関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直しましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品

果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆

漬物

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをお祝いすることが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にされていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

節分と行事食

イワシ イワシは脂が豊富で、腸を潤します。イワシの頭はといて、お湯で洗って空気に干し、塩をまぶして使います。

そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆 いっぴぎ豆を煮込んで、年越しの縁起を担いで1年の無事を願います。

恵方巻き 大晦日0時過ぎに、恵方巻きをして、その年の無事を願います。恵方巻きには、恵方巻きの巻く順番が大切です。

こんにやく 生の中にたまごや餅(不要なもの)を包み、「砂おろし」としてこんにやく料理を食べる風習があります。



予定献立表

今月の給食目標

「食事と健康の関係を理解しよう。」



令和6年2月1日
佐久市学校給食北西部センター

日	曜	献立名	2H 牛乳	(1群)		(2群)		(3群)		(4群)		(5群)		(6群)		エネルギー(kcal)		一ロメモ
				たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	炭水化物	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	小学校	中学校			
1	木	ハンバーグ コーンサラダ ミネストローネ	ハンバーグ	魚肉卵豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	炭水化物	炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	633	745	健康な食事を しましょう!				
2	金	ごはん いわしのかば焼き 青ばつ豆のサラダ 大根のみそ汁	まいわし	青大豆	味噌	にんじん	キャベツ, きゅうり	ごま油	ごま油	21.1	23.2	2.1	2.5	節分献立				
5	月	ごはん 三色そばろ 梅ドレッシングサラダ 厚揚げのみそ汁 くだもの(ぼんかん)	鶏ひき肉, 炒り卵	かつお節	生揚げ, 米みそ	にんじん	だいこん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	上白糖	上白糖	27.4	32.3	20.3	22.9	旬の果物 「ぼんかん」				
6	火	ごはん ハムチーズサンドフライ こんにやくサラダ 野菜スープ	ハム	ハム	こんにやく	にんじん	きゅうり, キャベツ	三色こんにやく, 上白糖	三色こんにやく, 上白糖	23.9	27.4	22.9	25.7	今月の佐久市産				
7	水	ごはん 焼魚(ほっけの西京漬) 三色漬け こうじて旨味アップ肉じゃが	ほっけ西京漬	ふたにく	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ	キャベツ, きゅうり, つば漬	しらたき, じゃがいも	しらたき, じゃがいも	12.7	13.7	1.4	1.6	お米 米粉				
8	木	ソフト ラーメン 肉しゅうまい 切干大根のはりはり漬け しょうゆラーメン汁	肉しゅうまい	ふたにく, なた	にんじん	きゅうり, 切干大根	上白糖	ごま油	ごま油	26.0	34.9	15.9	22.4	残さず食べよう!				
9	金	ごはん いかのねごみ焼き 五目豆 白菜と長ねぎのみそ汁	いか 産の子目, 米みそ	大豆, さつま揚げ	角切昆布	にんじん, さやいんげん	ごぼう, 干し椎茸	こんにやく, 三温糖	こんにやく, 三温糖	52.7	64.6	26.8	31.3	大豆の煮もの「五目豆」です。前日から 水に浸して、昆布、しいたけ、にんじん、 こんにやく、さつまあげと一緒に煮ます。 昔から作られている和食ですね。				
13	火	中佐部小 おたのしみ献立 ごはん ポテトカブグラタン 海藻サラダ ABCバスタースープ くだもの(みかん)・コーヒー牛乳のもと ごまいりこ	ポテトカブグラタン	海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ, 白菜, コーン	みかん	みかん	みかん	6.10	7.18	21.4	24.8	旬の果物 「みかん」				
14	水	ごはん リボンマカロニサラダ ポークカレー クレープチョコ	ハム	ふたにく	にんじん	きゅうり	リボンマカロニ	マヨネーズ	マヨネーズ	25.5	30.0	28.4	32.4	バレンタインデーです。給食でも、「チョコ クレープ」をチョコッと食べましょう。 これからも健康でキラキラ輝くよう に願いを込めて作ります。今回は佐 久市の地域食材「青ばつ」を使った ドライカレーを作ります。				
15	木	米粉パン キャベツメンチカツ きゃべつとささみのサラダ ジュリエンスープ	キャベツメンチカツ	ササミフレーク	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	ごま油	32.5	41.2	31.7	38.0	寒い日も 牛乳を 飲もう!				
16	金	ごはん 青ばつ入りドライカレー ごぼうサラダ 大根のスープ	ふたひきにく, 青大豆	ベーコン	にんじん	きゅうり, ごぼう	だいこん, えのきたけ	でんぶ	でんぶ	22.9	26.7	1.9	2.4	佐久市の長寿食から生まれた「びん びんキラリ食」は、うす味で野菜をた くさん使ったメニューです。皆さんが これからも健康でキラキラ輝くよう に願いを込めて作ります。今回は佐 久市の地域食材「青ばつ」を使った ドライカレーを作ります。				
19	月	ごはん みそだれ焼肉 きゃべつのおひたし 豆腐のすまし汁	豚肩ロース, ぶたにく, 米 みそ	かつお節	豆腐, なた	にんじん	キャベツ, かつ	ごま油	ごま油	56.6	68.9	26.8	31.1	給食では、さばのみそ煮は人気のメ ニューの一つです。大きなお釜で1時間半 ぐらい時間をかけて煮ています。				
20	火	黒砂糖 パン いかカツ チーズサラダ ポークビーンズ	いかカツ	ふたにく, 大豆	サイコロチーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	上白糖	23.8	28.8	26.4	31.3	給食では、さばのみそ煮は人気のメ ニューの一つです。大きなお釜で1時間半 ぐらい時間をかけて煮ています。				
21	水	ごはん さばのみそ煮 大根とささみのサラダ 油揚げの味噌汁	まさば, 米みそ	ササミフレーク	油揚げ, 米みそ	にんじん, チンゲン菜	えのきたけ, 玉ねぎ, 白菜	上白糖	上白糖	23.9	26.9	2.0	2.6	給食では、さばのみそ煮は人気のメ ニューの一つです。大きなお釜で1時間半 ぐらい時間をかけて煮ています。				
22	木	ソフト メン フライビーンズ きゃべつとツナのサラダ ミートソース	青大豆, 大豆	ツナフレーク	ふたひきにく, 大豆ミート	青のり	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	上白糖	74.0	89.4	30.8	36.9	22日は、佐久市産の大豆をカリッと揚げ た甘辛のフライビーンズです。			
26	月	ごはん あじのみそ漬焼き つばづけあえ のっぺい汁	あじ, 米みそ	とりにく	にんじん	キャベツ, きゅうり, つば漬	えのきたけ, 玉ねぎ, 白菜	さといも, でんぶ	さといも, でんぶ	12.2	15.3	1.9	2.5	歯の健康 「歯の健康」				
27	火	ごはん オムレツきのこソース かみかみ大根サラダ マカロニスープ メープルシロップ	プレーンオムレツ	さきいか	ベーコン	にんじん	だいこん, きゅうり	上白糖	上白糖	24.1	28.6	26.0	30.0	22日は、佐久市産の大豆をカリッと揚げ た甘辛のフライビーンズです。				
28	水	ごはん 野菜春巻 春雨サラダ マーボー豆腐	野菜春巻	ササミフレーク	ふたひきにく, 乾煎豆腐, 米み そ	にんじん	キャベツ, きゅうり	普通春雨, 上白糖	普通春雨, 上白糖	26.7	32.4	26.1	30.9	中華料理の日です。センター全体で 600丁以上のお豆腐を使います。 マーボー豆腐で白いごはんが、すすみ ます。				
29	木	ごはん 鶏肉のオープン焼き ポテトときのこのサラダ 白菜とコーンのスープ	とりにく	ふたひきにく	にんじん	ぶなめし, きゅうり	玉ねぎ, コーン, 白菜	三温糖	三温糖	59.7	67.7	29.0	34.2	おいしいお豆腐				

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
2月小学校平均値	622	17%	26.4	30%	30%	376	2.7	0.54	33	5.6	2.6
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
2月中学校平均値	762	17%	31.7	29%	29%	410	3.5	0.60	32	6.9	2.9