



2月 給食だより

辰口学校給食センター

暦の上では「立春」を迎え、少しずつ春の訪れを感じる季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、今年度の総まとめに元気に取り組んでいきましょう。

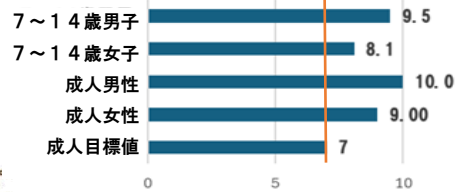
塩分の摂りすぎに気をつけましょう！

目標：食塩は1日7g未満（成人）にしましょう 「健康日本21」（厚生労働省）より

石川県民の1日の食塩摂取量をみると、目標量より多くの食塩をとっています。

塩分を摂りすぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれて血液量が増え、血圧が上がり、この状態が続くと高血圧になります。食塩は、わたしたちの生活に欠かせませんが、とりすぎには注意する必要があります。

石川県民の1日の食塩摂取量



令和4年度県民栄養調査結果より

塩分はどの年代でも、とりすぎじゃよ！！

おいしく減塩するポイント！

調理するときの工夫

- ◇旬で新鮮な食材を使い、素材そのもののおいしさを生かす。
- ◇酸味や香りを効かせる。
酢やレモン果汁の酸味やしょうが、ねぎなどの薬味を使うことで、薄味でもおいしく食べられます。
- ◇みそ汁は具たくさんにして、具のうまみを生かし、汁を減らす。
- ◇だしのうまみを生かす。



お手軽だしの作り方

煮干し20g+水1ℓ

容器に煮干しと水を入れて一晩おくだけで出来上がり。

食べるときの工夫

- ◇味を確認してからしょうゆやソースをつける。
- ◇しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」ことで量が減らせる。
- ◇食べ過ぎに注意
せっかく減塩しても、食べ過ぎたら塩分のとりすぎになります。
- ◇ラーメンやうどんなどの汁はできるだけ残す。
麺類1杯に塩分が6～7gほど入っています。
- ◇見えない塩分に気を付ける。
練り製品やベーコン、ハムなどの加工食品は塩分が多いので控える。
- ◇栄養成分表示を確認して、食塩相当量の多い食品を控える。

＜小松菜のゆず和え＞

材料 【4人分】

- ・小松菜 1袋
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/4本
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆず 1/3こ
- ・炒りごま 少々

作り方

- ①小松菜は2cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ②野菜をゆでて水冷し、しぼる。
- ③ゆずは皮をむいて千切り。身は汁をしぼる。(大きじ1ほど)
- ④野菜と調味料を混ぜ合わせ、味を調え最後にごまをふる。



※さわやかなゆずの酸味と香り、香ばしいごまの風味で薄味でもおいしく食べられます！

令和8年 2月 学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2	月	牛乳 白飯 豚肉の玉ねぎソースがけ れんこんとごぼうのサラダ 五郎島金時と白菜のみそ汁 和気小児童献立	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 バター でんぶん ドレッシング さつまいも	593	21.7	20.1
3	火	牛乳 手巻きずし(エビフライ・ ほうれん草のツナサラダ・手巻きのり) 紅白すまし汁 節分の日メニュー	牛乳 ツナ のり エビフライ	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	すし飯 マヨネーズ 油 煮込みもち	681	25.8	21.0
4	水	牛乳 玄米しそご飯 大豆と小魚のごまからめ おでん りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん 大根 りんご	玄米しそご飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ 黒砂糖 里いも	684	27.0	20.4
5	木	牛乳 キャロットパン 若鶏のピカタ パンネのトマトソース ズッパ(具たくさんスープ) イタリアメニュー	牛乳 若鶏のピカタ 豚ひき肉 ウインナー	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 パンネ ジャがいも	664	27.9	25.5
6	金	牛乳 白飯 あじフライ 切り干し大根のサラダ すき焼き煮	牛乳 あじフライ 牛肉 焼き豆腐	切り干し大根 きゅうり にんじん コーン えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 車ふ	640	26.2	22.2
9	月	牛乳 白飯 白身魚フライ ごま酢和え カレーうどん	牛乳 ホキフライ 豚肉 うす揚げ	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 カレールウ 米粉うどん	635	26.1	19.5
10	火	牛乳 中華風ご飯 コーンかきたまスープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 絹豆腐 卵	干しいたけ たけのこ にんじん 枝豆 コーン チンゲンサイ	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん	597	26.9	20.7
12	木	牛乳 バターロール 鶏肉のマスタード焼き かぶとチーズのサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 生クリーム	にんにく キャベツ かぶ にんじん レモン果汁 玉ねぎ 白菜	バターロール 三温糖 オリーブ油 油 ジャがいも 米粉 バター	623	27.7	27.0
13	金	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き ごぼうの炒り煮 なめこののっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 さつま揚げ 豚肉 ひじき 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん 大根 なめこ	白飯 三温糖 ごま油 油 里いも でんぶん	595	25.4	13.8
16	月	牛乳 白飯 肉団子 野菜ソテー あさり入り八宝菜	牛乳 鶏豚肉団子 あさり 豚肉	ブロッコリー にんじん コーン しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 オリーブ油 油 でんぶん ごま油	606	25.3	19.4
17	火	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ ミルクソフトゼリー ナタデココ	709	19.5	22.7
18	水	牛乳 白飯 寒ぶりのゆずソースがけ ごま油入りほうれん草ののり和え 加賀みそを使ったかぼちゃのめった汁 中央小児童献立	牛乳 がんと のり 豚肉 うす揚げ みそ	にんにく ゆず果汁 ほうれん草 もやし にんじん しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 バター 三温糖 ごま油	647	27.6	25.2
19	木	牛乳 ミルクロール フライドチキン ポテトサラダ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	ミルクロール でんぶん 米粉 油 ジャがいも マヨネーズ	637	24.1	29.7
20	金	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のガーリックソテー にらたまスープ	牛乳 鶏豚肉ハンバーグ 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 にら	白飯 三温糖 水あめ でんぶん オリーブ油	606	25.4	20.4
24	火	牛乳 鯖のそぼろずし わかめスープ 型抜きチーズ(1~5年のみ) 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーサラダ いちご フルーツゼリー 小学6年生のみ 卒業お楽しみ給食	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 わかめ チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし ねぎ	すし飯 油 三温糖 ごま油	558	25.9	17.1
			鶏肉	しょうが ブロッコリー コーン いちご	でんぶん 米粉 油 ドレッシング フルーツゼリー	225	8.7	11.1
25	水	牛乳 白飯 鮭のしょうゆ焼き 昔からの郷土料理あいませ 加賀野菜さつまいもの豚汁 国産ぶどうゼリー 湯野小児童献立	牛乳 鮭 うす揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 さつまいも 国産ぶどうゼリー	615	28.2	16.1
26	木	牛乳 黒豆きなごクリーム ミルク長コッペ ボイルウインナー キャベツのサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぶ しめじ パセリ	黒豆きなごクリーム ミルク長コッペ ドレッシング 三温糖 里いも	638	26.4	29.1
27	金	牛乳 白飯 ターツアイパオズ 中華和え うずら卵入り味噌ラーメン	牛乳 パオズギョーザ 豚肉 赤みそ うずら卵 みそ	もやし 小松菜 にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	660	23.5	21.9