

11月給食だより

～減塩特別号～

ひがしすぢょうりつがっこうきゅうしよく
東伊豆町立学校 給食センター
(賀茂地区栄養士)

賀茂地区統一で減塩献立！

国民健康基礎調査の結果より、静岡県民の1日あたりの野菜摂取量は目標量の350gに足りていません！また、塩分量も目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)よりも摂り過ぎています！！そのため、賀茂地区学校給食の栄養士で考案した献立の重点は、昨年以上に野菜を多く取り入れた「パワーアップ！野菜マシマシ」減塩献立にしました。これからも学校給食では、減塩について取り組んでいきます。ご家庭でも減塩について考えてみませんか？

ちべるたんと一緒に「お塩」のとりかたチェックしてみませんか？

目で見てわかる野菜や果物の量に比べて、わかりにくい食塩の摂取量。自分は何のくらいとっているの？減塩はうまくできているかな？と気になる人も多いのでは。静岡県では県民の食事データを元にwebで簡単にチェックができる「お塩のとりかたチェック」を開発しました。

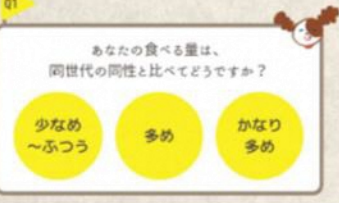
ちべるたん お塩 🔍 検索



食塩摂取量 (1日あたり)

	男性	女性
静岡県 (H28 県民健康基礎調査)	10.6g	9.2g
国目標量	7.5g 未満	6.5g 未満

チェックしてみよう



19問の質問に答えてね。

結果発表



ドキドキの結果発表！

あなたの回答： 間違い4回くらい1点

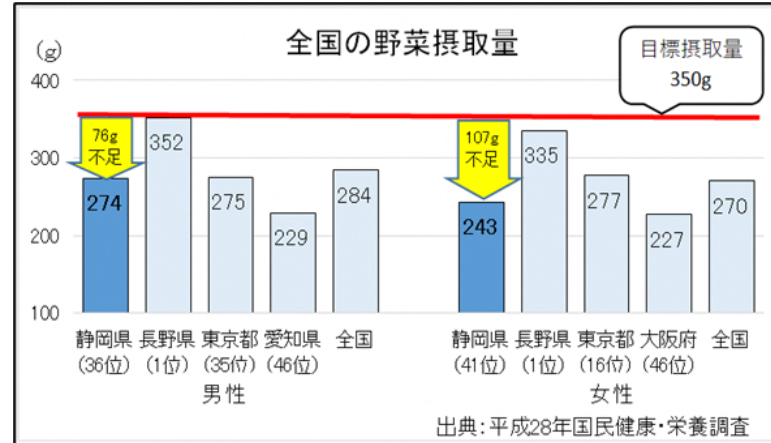
あなたの回答： 半分くらい減む1点

あなたの回答： 1日2杯くらい2点

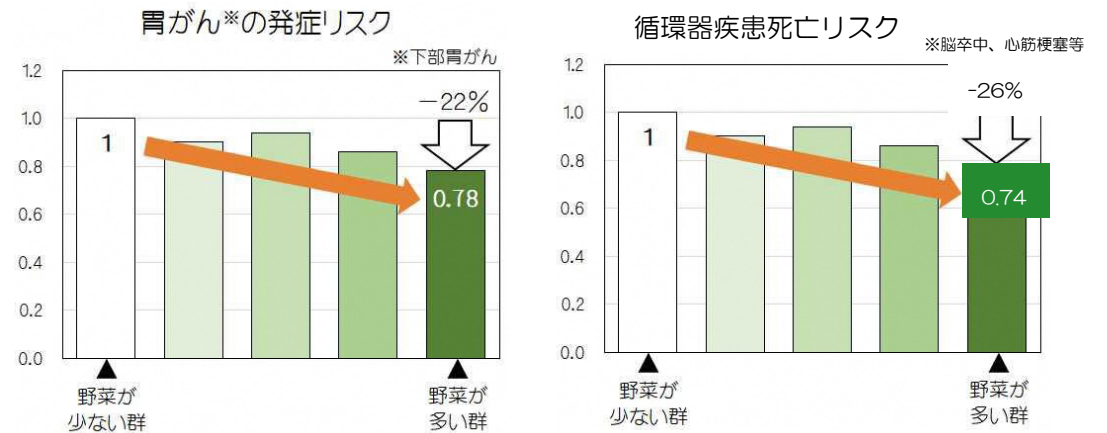
あなたに合った減塩のポイントも教えてくれるよ。

食べてる？たりてる？ あなたも今日から「野菜マシマシ」

静岡県民の野菜摂取量は、目標量の350gに足りていません！



野菜の摂取量が多い人は、こんな病気のリスクがダウン！



給食センター職場体験

10月に、熱川中2年、松野上総介さんが給食センターへ職場体験に来てくれました！給食の調理や配送を体験し、栄養士とともに稲取小へ訪れ、児童に優しく声かけをしてくれました。また、12月の数日間の献立作成もしてくれたので、どんな献立が出るかお楽しみに！



令和5年 11月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校
1	水	全校給食なし								
2	むぎごはん	牛乳	さばのみそがけ こまつなのおかかチーズあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば チーズ かつおぶし とうふ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう さんおんとう ごま					378 656 794
3	金	文化の日(祝日)								
6	りんごパン	牛乳	さかなのこうそうパンこやき マカロニサラダ ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ たまご	パン パンこ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	りんご あかピーマン にんじん トマト パセリ きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ほうれんそう				362 630 830
7	むぎごはん	牛乳	すだた ひじきナムル スライスパン	ぎゅうにゅう すだた ひじき	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら さとう	だけのこと にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン トマト しょうが もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく パン				344 631 785
8	うどん	牛乳	さつまいものバターに おひだし しっぽくうどん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりこ かつおぶし	うどん さつまいも さとう バター ごま さとう さといも	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ しいたけ				301 526 6677
9	むぎごはん	牛乳	あつあげのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし わかめ なた	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく トマト もやし にんじん ねぎ				326 605 747
10	むぎごはん	牛乳	ハヤシライスソース スパイシーまめ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	こめ むぎ あぶら バター かたくりこ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン レモン				434 761 950
13	マーガリンパン	牛乳	あきやさいのクリームに フレンチサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりこ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン マーガリン さつまいも バター こむぎこ あぶら さんおんとう	しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ				335 581 742
14	むぎごはん	牛乳	とりこへのあげしんじょ こみあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく たまご とうふ かつおぶし とうふ かつおぶし	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ さんおんとう ごま ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん えのき みつば				407 722 896
15	ソフトめん	牛乳	ミートソース ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし チーズ	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ				448 703 847
16	むぎごはん	牛乳	はっほうさい ポークパオズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく うすらのたまご いか ふたにく ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし たけのこと チンゲンさい しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこと しいたけ				421 688 818
17	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき キャベツのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ふたにく かつおぶし こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ				370 626 780
20	こくとうパン	牛乳	アジフライ ごまドレッシングあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう アジ ベーコン	パン こくとう パンこ こむぎこ ごま さんおんとう あぶら じゃがいも バター	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ				332 630 795
21	むぎごはん	牛乳	にしよくだんのく いそあえ みそじる	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ たまご のり かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう ねぎ				365 659 816
22	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうざ キムチあえ みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく こんぶ ふたにく	ちゅうかめん パンこ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう	キャベツ には にんにく キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく				367 613 752
23	木	勤労感謝の日(祝日)								
24	むぎごはん	牛乳	とりこのごしよくに うまみたっぷりツナあえ やさしいマシマシけんちんじる	ぎゅうにゅう とりこ だいず ツナ こんにゃく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら かたくりこ さんおんとう ごま	しょうが にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう				420 740 921
27	しよくパン	牛乳	いちごジャム おこのみあげ ポイルやさしい にくだんごスープ	ぎゅうにゅう いかに ウィナー つくね	パン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまドレッシング	いちご しょうが キャベツ もやし コーン にんじん ほうれんそう				354 638 802
28	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コーンスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さんおんとう ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ				402 714 886
29	うどん	牛乳	ミルク くりコロッケ ごまあえ にくうどん	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ かつおぶし	うどん さとう じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	コーン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ				365 571 730
30	むぎごはん	牛乳	フルコギ ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら ワンタン	たまねぎ にんじん には にんにく もやし にんじん キャベツ ほうれん草 もやし にんじん しいたけ				376 680 844
11月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)										18 18 17 16 18

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 2日にサバ、6日にホキ、17日にサケ、20日にアジが出ます。骨に気をつけてよく噛んで食べましょう!

* 30日はアスリート献立です。今月は「体力回復メニュー」です◎たくさん食べて元気な体を作りましょう!

1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中・高学年	中学校
エネルギー(kcal)	375	652	812
たんぱく質(g)	13.4	25.0	31.0
脂質(g)	9.7	20.8	24.5
食塩(g)	1.5	2.2	2.9

◎ 24日は『和食の日』です!
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日(いい・にほんしょく)は和食の日として定められています。そのため、24日の給食は、賀茂地区の栄養士で考案した、「パワーアップ!野菜マシマシ」減塩和食献立にしました。和食の基本である「だし」の味を活かし、賀茂地区の課題でもある減塩を考慮した野菜たっぷりの献立です。