

令和2年2月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				卵、大豆	牛乳、乳製品	肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂		
3 (月)	節分献立 ごはん	ぶたじる いわしのアングレーズ ココアまめ	はし	とうふ	ぶたにく	にんじん	ごぼう	だいこん	さつまいも	あぶら	ココア	738	野菜
4 (火)	ごはん	おやこに きりぼしだいこんのカレーいため いちご	はし	みそ	いわし	だいす	たまご	きりぼしだいこん	いちご	あぶら	ココア	288	野菜
5 (水)	しょうパン	スープスパゲティ こまつなのソテー りんご	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	648	乳製品
6 (木)	むぎごはん	ポークカレー はなっこりーのソテー みかん	はし スプーン	とうふ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	えだまめ	にんにく	むぎ	カレールー	22.3	種実
7 (金)	山口郷土料理の日 ごはん	ふくじる かぼちゃひきにくフライ だいこんサラダ	はし	みそ	いわし	だいす	たまご	きりぼしだいこん	にぼし	あぶら	ココア	1.7	種実
10 (月)	ごはん	やさしいまごじる そぼろごはんのぐ りんご	はし	みそ	いわし	だいす	たまご	きりぼしだいこん	にぼし	あぶら	ココア	698	魚
12 (水)	パン	ミートボールのトマトに ほうれんそうのソテー ヨーグルト	はし スプーン	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
13 (木)	ごはん	ごもくマーボーどうふ シューマイ ナムル	はし	とうふ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	きくらげ	しょうが	でんぶ	ごま	671	魚
14 (金)	ごはん	けんちんじる くじらカツ ゆでブロッコリー	はし	みそ	いわし	だいす	たまご	きりぼしだいこん	にぼし	あぶら	ココア	27.7	豆
17 (月)	ごはん	みそしる さんまのかぼすレモンに ゆかりあえ	はし	とうふ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	きくらげ	しょうが	でんぶ	ごま	653	野菜
18 (火)	ごはん	トック チャブチェ りんご	はし	とうふ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	きくらげ	しょうが	でんぶ	ごま	22.2	豆
19 (水)	しょうこくとうパン	カレーうどん チキンカツ ひじきサラダ	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
20 (木)	わかめごはん	はっほうさい ミルクポテト	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
21 (金)	ごはん	みそしる かぼちゃオムレツ おかしいため	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
25 (火)	ごはん	すきやき ししゃものてんぷら ミニトマト	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
26 (水)	しょうパン	ちゃんぽん れんこんソテー りんご	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
27 (木)	ごはん	とうふじる さばのカレーに ゆでやさい	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実
28 (金)	ごはん	とうにゅうじる しゃきしゃきそぼろどんぶりのぐ いよかん	はし	ベーコン	いかに	えび	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ジャム	マーガリン	22.3	種実

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

子どものころからの減塩が大切です！



生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値（1日当たり）

小学生	低学年 (6～7歳)	男性	女性
		5.0g未満	5.5g未満
		5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (10～11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上（12歳～）		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より