



日曜日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	金	ごはん 牛乳 あかうおのみそてりやき かぶのうめおかかあえ おでん  砥部町産	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく		あかうお むぎみそ いとかつお ぎゅうにく ちくわ さつまあげ あつあげ うずらたまご	牛乳 むすびこんぶ	にんじん	かぶ みずな ななおれうめ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	509 25.3 11.5	654 32.4 17.0	818 39.1 19.2	Kcal g g
5	火	ごはん 牛乳 とりとやさいのみかんなんばん いそかあえ とうふのみそしる  砥部町産	こめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく とうふ あげ むぎみそ	牛乳 のり	にんじん ビーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ みかんジュース はくさい えのき しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	491 19.2 13.6	633 25.7 19.1	792 30.8 21.9	Kcal g g
6	水	ごはん 牛乳 キャベツのにくみそいため ポテトサラダ ちゅうかたまごスープ  砥部町産	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ やきぶた たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	497 20.8 14.5	636 27.1 20.4	804 33.1 24.1	Kcal g g
7	木	げんりようわかめごはん 牛乳 えびのかきあげ だいこんときゅうりのしおこうじあえ ごもくうどん  砥部町産	こめ さつまいも でんぶん こむぎこ さとう うどん	あぶら	えび とりにく あげ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 15.5 11.9	627 21.2 17.3	788 24.9 19.6	Kcal g g
8	金	ボークカレー 牛乳 だいずいりこ かいそうサラダ  砥部町産	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ローストだいず ぶたにく	牛乳 かいそうミックス こにぼし	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	499 16.9 14.5	643 22.9 20.3	804 27.3 23.8	Kcal g g
11	月	はだかむぎごはん 牛乳 わかどりのななおれうめソース ほうれんそうのサラダ ミソストローネ みかん	はだかむぎごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ロースハム むぎみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ トマトみずに	ななおれうめ キャベツ コーン たまねぎ しめじ セロリ にんにく みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	488 24.1 17.3	676 33.5 24.7	821 41.0 29.2	Kcal g g
12	火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき ひじきサラダ しらたまじる  砥部町産	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	さば ぶたにく あげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	491 19.7 14.0	635 27.1 20.0	793 32.1 22.9	Kcal g g
13	水	ごはん 牛乳 シュウマイ カラフルナムル マーボーとうふ  砥部町産	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり もやし きりぼしだいこん コーン たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	531 21.8 14.7	664 28.2 20.0	848 34.6 23.7	Kcal g g
14	木	コッペパン 牛乳 キウイボーク じゃこサラダ はだかむぎポタージュ	パン さとう はだかむぎ キウイジャム	あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン	エネルギー たんぱく質 脂質	500 27.3 18.7	625 33.0 21.8	773 40.0 25.5	Kcal g g
15	金	ごはん 牛乳 とうふのかわりあげ あますあえ さつまじる  砥部町産	こめ でんぶん さとう さつまいも こめこ	あぶら	とうふ すりみ とりにく むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 14.9 12.2	629 20.7 17.4	786 24.2 19.9	Kcal g g
18	月	さつまいもパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき カラフルコーンサラダ ほうれんそうとキャベツのスー りんご  給食	パン かんそうさつまいも さとう	あぶら	ぶたにく ロースハム	牛乳	こまつな パプリカ ほうれんそう にんじん	はくさい きゅうり コーン えだまめ キャベツ たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	503 24.6 17.5	626 29.9 20.4	773 36.0 23.8	Kcal g g
19	火	ごはん 牛乳 たちうおのレモンソース にじゃー おおひら  砥部町産	こめ でんぶん さとう さといも こんにやく	あぶら	あげ とりにく たちうお	牛乳 こにぼし	こまつな にんじん	レモンかじゅう だいこん きょうねぎ れんこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	519 18.3 16.9	661 24.5 23.1	824 29.3 26.9	Kcal g g
20	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ハンサンスー とうふのカレーに	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり もやし にんにく しめじ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	514 25.1 13.8	660 32.5 19.6	817 39.0 22.5	Kcal g g
21	木	ひじきごはん 牛乳 わかどりのしおこうじからあげ せんぎりサラダ うめそうめんじる	こめ でんぶん さとう うめそうめん	あぶら アーモンド	まつやまあげ とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しいたけ しょうが だいこん たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	542 22.8 18.8	620 25.9 20.6	766 30.8 23.8	Kcal g g
22	金	ごはん 牛乳 さけのゆうあんやき きんぴらごぼう ほうれんそうのみそしる あじつけのり  和食の日	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごまあぶら	べにさけ ぶたにく あげ とうふ むぎみそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ゆず ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	560 28.2 16.0	641 32.6 17.5	800 38.4 19.8	Kcal g g
25	月	げんりようこめごはん 牛乳 レモンおからドーナツ だいこんサラダ チリコンカン	こめごはん さとう こむぎこ ふんとう じゃがいも	あぶら	おから たまご とうにゅう だいず ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	レモンかじゅう だいこん きゅうり コーン にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	578 26.9 21.0	674 31.2 23.5	841 38.7 27.8	Kcal g g
26	火	ごはん 牛乳 ひらやきつくね かぶとくきわかめのあえもの きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ひらつくね ぶたにく ひらてん	牛乳 くきわかめ	にんじん	かぶ みずな きりぼしだいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	497 18.7 12.2	641 25.0 18.0	784 29.2 19.3	Kcal g g
27	水	ぎゅうどん(むぎごはん) やきししゃも ごまざあえ おこめのパバロア	こめ むぎ さとう いとこんにやく おこめのパバロア	あぶら ごま	ぎゅうにく	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	552 19.9 17.4	695 27.2 23.5	862 32.4 26.4	Kcal g g
28	木	コッペパン 牛乳 ボークステーキ フルーツあえ ながねぎとさといものシチュー はちみつマーガリン	パン さとう さといも ナタデココ	あぶら はちみつマーガリン	ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンかじゅう みかん バイン もも きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	548 24.9 19.5	684 29.9 22.8	844 36.2 26.6	Kcal g g
29	金	ごはん 牛乳 いかのフリッター れんこんサラダ けんちんじる	こめ てんぶらこ こむぎこ さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	牛乳 いか とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	479 20.1 12.7	617 26.5 18.1	775 31.8 20.6	Kcal g g

日本の味めぐり・・・11月は広島県の味めぐり献立です！

【大平】

大きくて平たい器に入れてお膳にのせることから「大平」と名前が付いたと言われています。昔からお祭り、お盆、お正月などが集まるときに作られることが多く、縁起物として振る舞われていました。現在でも祭りなどで作られることが多い料理です。



リクエスト
給食

11月18日の献立は、
砥部小学校のみなさんが選んできた
リクエスト給食です。
9月の給食の中から、もう一度、食べたい
給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・キャベツ・
七折梅・キウイジャム・米です。

該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)
でご確認ください。

※ 材料の都合により、献立を一部変更する
ことがあります。ご了承ください。

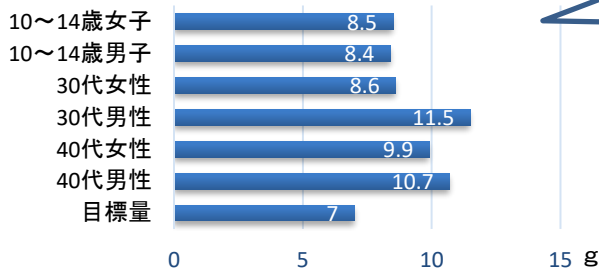


今年度の伊予支部給食だよりは、『国民健康づくり運動(健康日本21第三次)』(厚生労働省)をテーマに、健康づくりの目標とされている内容を連載しています。今回は、食塩のとり方についてお伝えします。

目標 食塩は1日7g未満にしましょう

塩分をとり過ぎています

1日の食塩摂取量



出典: 令和4年愛媛県県民健康調査より

愛媛県民の1日の食塩摂取量をみると、どの年代も目標量の7gより、多くの食塩をとっていることが分かります。

塩分をとり過ぎると、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、血圧があがり高血圧になります。減塩することにより、高血圧や心不全や脳卒中、腎臓病などの病気を予防できます。



おいしく減塩する4つのポイント

1. 調味料をはかりましょう

調理をするときは、計量スプーンやカップなどを使って、調味料をはかることによって、調味料からの塩分のとりすぎを防ぐことができます。

調味料の食塩はどのくらい？

小さじ1(5mL)に含まれる塩分量

薄口しょうゆ	0.9g	ケチャップ	0.2g
濃口しょうゆ	0.8g	マヨネーズ	0.1g
みそ	0.7g		
ウスターソース	0.5g		



2. 栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示1袋当たり

エネルギー	227kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	10.5g
炭水化物	26g
食塩相当量	0.25g

食品に含まれている食塩の量は、食塩相当量として表示されています。多く含まれている場合は、食べる量を控えましょう。



3. 野菜をしっかり食べましょう

野菜やいも、果物などには、「カリウム」が多く含まれています。カリウムには、塩分を排泄しやすくする働きがあります。



4. 食べ方を工夫しましょう

ラーメンやうどんなどの麺類の汁はできるだけ残す、みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす、しょうゆやソース、ケチャップなどは「かける」のではなく「つける」など食べ方の工夫をすることで減塩につながります。



作ってみませんか

【バンサンスー】

<材料(4人分)>

緑豆春雨	15g	上白糖	小さじ2
きゅうり	中1本	薄口醤油	小さじ2
食塩	適量	酢	大さじ1/2
もやし	40g	ごま油	小さじ1
ハム	2枚	食塩	ひとつまみ
卵	1コ	いりごま	4g

<作り方>

1. 緑豆春雨は、ゆでてから食べやすい大きさに切る。
2. 卵は薄焼きにし、冷ました後、包丁で細切りにして、錦糸卵にしておく。
3. きゅうりはせん切りにし、塩をふっておく。
4. もやしは洗って根を切り、さっとゆでる。
5. ハムはせん切りにする。
6. Aの調味料を混ぜ合わせ、1～5の材料と和え、ごまをふる。



給食では、食塩2g未満を目標に献立をたてています。煮干しやかつお節でだしをとり、だしのうまみを生かしたり、酸味や辛みを効かせたりすることで、調味料を控えめにしてもおいしく食べられる工夫をしています。