

≪礼文町立礼文小学校≫

献立名	①ごはん ②どさんこ汁 ③ほっけのちゃんちゃん焼き ④ほうれん草の煮浸し ⑤牛乳
適度な塩分で道産食材をおいしく食べるポイント	・みそ汁のみそは減塩みそも利用し、塩分量を減らすよう工夫する。 ・汁ものや煮物はだしをしっかりと取り、だしの味を利用して味付けを行い調味料に頼り過ぎずに調理を行う。
家庭への発方法や家庭、地域との双方向取組	・家庭に配布する給食だよりを通じて、適切な塩分量について発信する。 ・給食だよりに地場産物を使用したレシピや減塩レシピを載せることで家庭に対して発信する。 ・毎月提供していただいている地場産物の魚や当日の献立についてを学校のHPや給食だよりを通じて家庭や地域に向けて発信する。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	652 kcal	マグネシウム	124 mg	ビタミンB ₂	0.54 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	28.7 %	鉄	3.28 mg	ビタミンC	41 mg
脂質 (エネルギー比率)	17.8 %	亜鉛	3.4 mg	食物繊維	4.3 g
		ビタミンA	346 μgRE	食塩相当量	2.5 g
カルシウム	359 mg	ビタミンB ₁	0.28 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	精白米 学校給食強化米	80 0.24		・お米を研ぎ、浸水した後に炊く
②どさんこ汁	じゃがいも 玉ねぎ わかめ ホールコーン おろししょうが おろしにんにく みそ 減塩みそ 昆布だし	25 10 5 8 0.3 0.3 5 5 150	乱切り スライス	①食材を切る。 ②だしを沸かす。 ③玉ねぎ、じゃがいも、しょうが、にんにくを入れる。 ④みそを溶かして入れる。 ⑤コーン、わかめを入れて煮る。
③ほっけのちゃんちゃん焼き	ほっけ 合成清酒 食塩 こしょう 青ピーマン えのきだけ キャベツ 三温糖 本みりん みそ 濃口しょうゆ 有塩バター	70 2 0.1 0.01 10 10 25 1 2 10 1.5 1.5	切り身 千切り 3cmカット	①ほっけに塩、こしょう、酒で下味をつけておく。 ②食材を切る。 ③アルミホイルの上にキャベツ、ピーマン、えのき、ほっけの順に乗せる。 ④調味料Aを合わせて、加熱しておく。 ⑤野菜とほっけの上から調味料をかける。 ⑥アルミホイルを閉じ、スチコンで加熱する。
④ほうれん草の煮浸し	ほうれん草 油揚げ 人参 調合油 合成清酒 三温糖 本みりん 濃口しょうゆ 昆布だし	30 10 10 0.5 1 0.5 0.5 2	3cmカットゆで・冷却 スライス 千切り	①食材を切る。 ②調味料Aを合わせておく。 ③油を入れ、人参を炒める。 ④だし、調味料を入れて煮る。 ⑤油揚げ、ほうれん草の順に入れて煮る。
⑤牛乳	普通牛乳	200		