

🌸 4月 きゅうしょくこんだて表 🌸

各務原市立稲羽西小学校

学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。	9日(火) 給食開始 みかんゼリー さんしょくそぼろ しんじゃがのうまに むぎごはん はるのかすみじる	10日(水) かいそうサラダ ココアピーズ ソフトめん ミートソース	11日(木) きりぼし だいこんのにつけ きのめでんがく むぎごはん ふのすましじる	12日(金) 1年生給食開始 おいわいいちごゼリー キャベツのソテー ふくじんづけ むぎごはん カレー
15日(月) アスパラソテー ハンバーグ しょくパン コーンポタージュ	16日(火) りんご さけのさいきょうやき こまつなのにびたし むぎごはん わかたけじる	17日(水) ひじきのいために ちくわのいそべあげ こがたパン わかめうどん	18日(木) いい菌の日 シュウマイ ちゅうかサラダ むぎごはん マーボー豆腐	19日(金) 食育の日 みしょうかん しろみさかなのフライ さんさいごもごはん キャベツのみそじる
22日(月) 本日休業	23日(火) さわらのわかさやき はるやさいのにも むぎごはん さわにわん	24日(水) コーンもやし やきウインナー こがたパン やきそば	25日(木) ヨーグルト ぶたにくのごまあげ きんぴらごぼう むぎごはん しんじゃがのみそじる	26日(金) バイン ちゅうかどんのぐ むぎごはん にらたまスープ
29日(月) 昭和の日	30日(火) 本日休業	いい菌の日 いい菌の日の献立は、かみごたえのある食べ物や料理を取り入れています。よくかんで食べましょう。	いい菌の日 1年生の給食は12日(金)から始まります。	食育の日 食育の日の献立は岐阜県の特産物や季節の食材、料理を取り入れています。4月は「山菜ごもごはん」です。

ご進級しんきゅうご入学にゅうがくおめでとうございます！

いよいよ^{しんねんど}新年度が^{はじ}始まりました。

今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思いを。どうぞよろしくお願い致します。



★「学校給食摂取基準」が一部改正されました★

学校給食の^{きょうがくじく}設立は、教育の一環として、文部科学省が定める「学校給食摂取^{しゅとく}基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、^{ひるごころ}日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。さらに新「学校給食摂取基準」では、子供たちの^{じふたい}実態をもとに、脂質や食塩相当量などの過剰摂取を防ぐ基準値に改正されました。

★児童または生徒1人当たりの学校給食摂取基準

〔新「しん がっこうきょうしきょうせつしゆきじゆん学校給食摂取基準」(平成30年8月1日改正より)〕

区分	基準値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(Kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μ gRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

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ひとつに、食塩のとり過ぎがあります。厚生労働省では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。多くの人が目標値を上回っています。子どものころから薄味に慣れることが大切です。

	男性	女性
小学生	5.0g未満	5.5g未満
中学生	5.5g未満	6.0g未満
高校生	6.5g未満	7.0g未満

児童が対象となる年齢		男性	女性
小学生 (小学生以下)	低学年 (6～7歳)	5.0g未満 おまんこ	5.5g未満 おまんこ
	中学年 (8～9歳)	5.5g未満 おまんこ	6.0g未満 おまんこ
		6.5g未満 おまんこ	7.0g未満 おまんこ
	高学年 (10～11歳)	8.0g未満 おまんこ	7.0g未満 おまんこ
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

しょくえん せつしゅりょう へ
食塩摂取量を減らすには…

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。  栄養成分表示をチェック!	汁物は具だくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。 	種類のスープは全部飲まずに残す。  約2/3は減
漬物、つくだ魚、魚卵などは量に注意。 	外食や市販の惣菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。 	香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。 
スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。 	調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。 	食材 本来の味を認識して、よく味わって食べることも大切です。 

ちようみりよう ふく えんいぶん
調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	米もそ	麦もそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
 大さじ1杯 ^(15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
 小さじ1杯 ^(5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g