



都合により献立が変わることがあります。  
学校給食は『健康で豊かな学校給食支援事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

尾崎小学校

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>8日</p> <p>&lt;にゅうがくしき・しぎょうしき&gt;</p>                                      | <p>9日 みかんゼリー<br/>しんじゃがいものうまに</p> <p>さけそぼろ<br/>はるのかすみじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>10日 かいそうサラダ</p> <p>ココアビーンズ</p> <p>ソフトめん ミーツ</p>           | <p>11日 きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>きのめでんがく</p> <p>しらたまふの<br/>すましじる</p> <p>むぎごはん</p> | <p>12日 おいおいゼリー<br/>ふくじんづけ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>むぎごはん カレー</p> <p>&lt;1ねんせいきゅうしょくかいし&gt;</p> |
| <p>15日 アスパラのソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コーン</p> <p>パンズパン ポタージュ</p>               | <p>16日 こまつなごまあえ</p> <p>さけのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん さわにわん</p>                | <p>17日 ひじきのために</p> <p>ちくわのごまいそべあげ</p> <p>こがたパン わかめうどん</p>    | <p>18日 ちゅうかサラダ</p> <p>むしぶたしゅうまい</p> <p>むぎごはん マーポとうふ</p>                     | <p>19日 みしょうかん</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>さんさいいり キャベツの<br/>ごもくごはん みそじる</p>                        |
| <p>20日(土) カラフルポテト</p> <p>ささみの<br/>レモンに</p> <p>シュリエンヌ<br/>スープ</p> <p>くろパン</p> | <p>23日 はるやさいのもの</p> <p>さわらのわかくさやき</p> <p>むぎごはん わかたけじる</p>               | <p>24日 コーンもやし</p> <p>やきウィンナー</p> <p>こがた<br/>こめこいりパン やきそば</p> | <p>25日 パイン</p> <p>ちゅうかどんぐ</p> <p>むぎごはん<br/>にらたま<br/>スープ</p>                 | <p>26日 きんぴらごぼう</p> <p>ぶたにくのごまあげ</p> <p>むぎごはん<br/>しんじゃがの<br/>みそじる</p>                        |

## ご進級ご入学おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。  
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えます。どうぞよろしくお願ひ致します。



## ★「学校給食摂取基準」が一部改正されました★

学校給食の献立は、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、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「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(μgRAE)    | 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が、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。

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

|             | 食塩摂取量の目標値(1日当たり) |        |
|-------------|------------------|--------|
|             | 男性               | 女性     |
| 小学生         |                  |        |
| 低学年(6~7歳)   | 5.0g未満           | 5.5g未満 |
| 中学年(8~9歳)   | 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

## 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！

汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。

麺類のスープは全部飲みますに残す。

約2~3g減

漬物、つくだ煮、魚卵などは量に注意。

外食や市販の総菜・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。

食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。

## 調味料に含まれている塩分はどれくらい？

|             | 濃口しょうゆ | 薄口しょうゆ | 米みそ  | 麦みそ  | 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     |