



給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質
1 木	木崎中3年生考案！　おいしい減塩メニュー								
	ごはん	○	米						832 kcal
	具材たっぷりのおみそ汁		さといも　つきこんにやく		油揚げ　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう	28.0 g
	魚の減塩しょうがソース		でん粉　三温糖	揚げ油　ごま油	さんま		しょうが　たまねぎ		
	おいしく減塩！野菜サラダ		砂糖	ごま　ごま油		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　たまねぎ		
2 金	ごはん	○	米						844 kcal
	白玉汁		もち米　つきこんにやく		鶏肉		にんじん　こまつな	ごぼう　ねぎ　えのきたけ	25.6 g
	さといもコロッケ		さといも　砂糖　パン粉	揚げ油	鶏肉			たまねぎ	
	アーモンドあえ		砂糖	アーモンド		ほうれんそう　にんじん	キャベツ		
5 月	ごはん	○	米						733 kcal
	たまごコーンスープ		でん粉	ごま油	卵　豆腐		にんじん　チンゲンサイ	とうもろこし　たまねぎ	28.1 g
	ポークしょうまい		でん粉　砂糖　小麦粉	ごま油	豚肉　ほたてエキス			たまねぎ　しょうが	
	チャフチェ		はるさめ　砂糖	ごま油	豚肉		にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ　きゅうり　きくらげ	
6 火	ごはん	○	米						812 kcal
	マーボー豆腐		三温糖　でん粉	米油　ごま油	豆腐　豚肉　大豆　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ　きくらげ	39.4 g
	ごま酢あえ		砂糖	ごま	ツナ		ほうれんそう　にんじん	もやし	
	乾燥小魚					かたくちいわし			
7 水	ごはん	○	米						761 kcal
	もずくスープ				豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ　ねぎ	34.3 g
	アーモンドとじゃこの佃煮		三温糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも　つきこんにやく　三温糖	揚げ油　米油	豚肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう	
8 木	カレー味ごはん	○	米	米油					746 kcal
	鶏肉と白菜の豆乳クリームソース		米粉	米油	鶏肉　白いんげん豆　豆乳		にんじん　ブロッコリー	ぶなしめじ　たまねぎ　はくさい　マッシュルーム	26.3 g
	コロコロポテトサラダ		じゃがいも　三温糖	オリーブ油　ごま				キャベツ　きゅうり　とうもろこし　レモン	
	みかん							みかん	
9 金	ごはん	○	米						737 kcal
	のっぺい汁		つきこんにやく　さといも		鶏肉		にんじん　さやえんどう	れんこん　ごぼう　ねぎ　しいたけ	27.6 g
	あじフライ		パン粉　小麦粉	揚げ油	あじ				
	きくびたし						ほうれんそう	きく　もやし	
13 火	ごはん	○	米						778 kcal
	ポークカレー		じゃがいも　小麦粉　コーンスターチ	米油	豚肉		にんじん	たまねぎ　グリーンピース　にんにく	24.6 g
	ヨーグルトあえ					生乳		みかん　黄桃　パイ　りんご	
	福神漬け		砂糖				にんじん　しそ	だいこん　なす　れんこん　しょうが	
14 水	きなこ揚げパン	○	小麦粉　砂糖	ショートニング　揚げ油	きな粉	スキムミルク			917 kcal
	コーンスープ		じゃがいも　米粉		ベーコン　白いんげん豆　豆乳		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　とうもろこし	39.0 g
	ハンバーグのケチャップ煮		でん粉		鶏肉　豚肉			たまねぎ	
	わかめサラダ			米油		わかめ		キャベツ　きゅうり	
15 木	ごはん	○	米						773 kcal
	野菜汁		じゃがいも　つきこんにやく		生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　ねぎ	30.9 g
	さけチーズフライ		パン粉　小麦粉　とうもろこしでん粉	植物性油脂　揚げ油	さけ	チーズ			
	切干大根のやきそば風炒め			米油	豚肉		にんじん　青ピーマン	切干しだいこん　もやし	
16 金	ごはん	○	米						755 kcal
	さつま汁		さつまいも　つきこんにやく		豆腐　豚肉　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	28.1 g
	肉だんご		砂糖　でん粉		鶏肉　豚肉			たまねぎ	
	ごまおかかきりざい			ごま	納豆　かつお節		こまつな　にんじん	きゅうり　たくあん	

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質
19月	ごはん	○	米						771 kcal
	キムタク炒め			米油	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たくあん 白菜キムチ	33.1 g
	磯マヨあえ			卵抜きマヨネーズ	大豆 豚肉	のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ	
	青菜とあさりのみそ汁		じゃがいも		あさり 豆腐 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
20火	ごはん	○	米						740 kcal
	白菜と打ち豆のみそ汁		じゃがいも		打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	27.1 g
	さばのみそ煮		砂糖 水あめ		さば みそ			しょうが にんにく	
	くきわかめのきんぴら		つきこんにゃく 砂糖	ごま油 米油		くきわかめ	にんじん	ごぼう	
21水	アルビレックス新潟の選手たちが食べるランチメニューを参考にした「アルビd e給食」								
	ごはん	○	米						758 kcal
	卵スープ		でん粉		豆腐 卵	わかめ		ねぎ えのきたけ	35.7 g
	鶏むね肉の南蛮漬		でん粉 砂糖	揚げ油	鶏肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ	
	ほうれん草ともやしの中華あえ		砂糖	ごま油			ほうれんそう にんじん	もやし	
	みかんゼリー		グラニュー糖 粉あめ					みかん果汁	
22木	ごはん	○	米						734 kcal
	きのこ豚汁		じゃがいも		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	35.1 g
	ほっけの塩焼き				ほっけ				
	昆布豆		三温糖		大豆 豚肉	昆布			
23金	ソフトめん	○	小麦粉						838 kcal
	ミートソース		米粉 三温糖 でん粉	米油	豚肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー	31.1 g
	根菜チップス		米粉 さつまいも	揚げ油		あおのり	しそ	ごぼう	
	なし							なし	
26月	ごはん	○	米						825 kcal
	すき焼き風煮		しらたき 三温糖	米油	牛肉 豚肉 豆腐		にんじん しゆんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	32.8 g
	厚焼き卵		砂糖 でん粉	大豆油	卵 豆腐				
	もやしのごまドレッシングあえ		砂糖	ごま ごま油			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	
27火	ごはん	○	米						738 kcal
	ごまみそ汁		じゃがいも	ごま	生揚げ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	29.9 g
	白身魚のたつた揚げ		でん粉	揚げ油	スケソウダラ			しょうが	
	五色漬					昆布	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	
	コーヒー牛乳のもと		砂糖						
28水	ごはん	○	米						744 kcal
	じゃがいものオイスタソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	25.8 g
	春巻		小麦粉 はるさめ でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	植物油脂 豚脂 ショートニング 揚げ油	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
	風味漬					くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
29木	ごはん	○	米						782 kcal
	ハヤシライスソース		米粉 砂糖 でん粉	米油	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー ぶなしめじ マッシュルーム	26.1 g
	ツナサラダ			米油	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	
	スイートポテト		さつまいも 砂糖 水あめ	植物油脂					
30金	じゃこ菜めし	○	米 砂糖			ちりめんじゃこ	広島菜		793 kcal
	鶏ごぼう汁		つきこんにゃく		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ	32.2 g
	大豆コロッケ		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	揚げ油	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ	
	白菜漬					塩昆布		はくさい きゅうり	

<今月の地場産食材>

米 大豆 にんじん ブロッコリー こまつな ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ キャベツ
きゅうり ごぼう だいこん ぶなしめじ まいたけ なし

*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。

木崎中3年生考案！ おいしい減塩メニュー

part 1

木崎中学校3年生の総合学習では、「木崎中から発信！STOP高血圧プロジェクト」と称し、地域の課題である高血圧の改善に向けた学習を進めています。その中で、減塩についてのポイントや調味料の使い方を学び、減塩メニューを考えました。「おいしさ」と「減塩」の両方を大切にして考えたメニューの中から、いくつかを10月1日（木）の給食で実際に提供します！下記は、提供予定のメニューの原案です。生徒たちの工夫とアイデアがたくさん詰まったメニュー、ぜひ楽しんでください！



具材たっぷりのおみそ汁

減塩メニュー名

減塩「だから」おいしい!! 具材たっぷりのおみそ汁

★減塩するために工夫したところ★

塩を減らしながら、普通のおみそ汁よりもおいしくするために工夫しました！
具材を大きくしたり、だしの出る野菜を使うことで塩を減らしても物足りなくならないように考えました。



減塩メニュー名

これが減塩!? いや、おくない味噌汁

★減塩するために工夫したところ★

普段は味噌が多くて塩分が強いけど、その味噌を減らして鰹節と昆布だしで代用したため、味のもの足りなさを補ってあげます。



GOODポイント

- ◎みその量を減らして、かつおや昆布でしっかりとだしを取る
- ◎具材を大きく切ったり、だしの出る具材を使うこと
- ⇒減塩してもいつもと変わらないおいしさに！！

食塩相当量比較

インスタントのみそ汁 1.6～2.0g
今回のみそ汁(小学校) 0.9g
(中学校) 1.2g

今回はこの2つの案を合わせたみそ汁を提供します。だしをしっかりと取り、みその量を減らす。だしの出る具材を使用する。野菜を大きめに切る・・・これらのポイントを押さえることで、みその量を減らしても満足度の高いみそ汁になります。

給食では油揚げやごぼう、さといもなどを使いますが、きのこ類、たまねぎ、これからが旬の野菜などをたっぷりと使うのも◎

魚の減塩しょうがソース

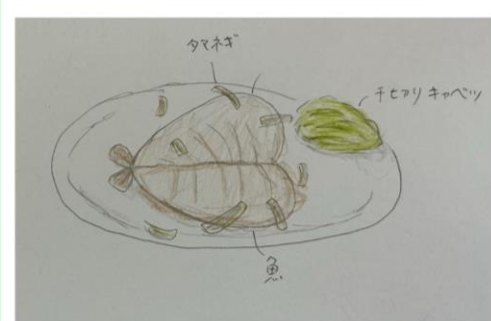


減塩メニュー名

魚の減塩生姜焼き

★減塩するために工夫したところ★

塩分を減らす代わりに、たっぷりのすりおろし生姜と出汁の旨味を入れることで、減塩でも美味しくなります。



GOODポイント

- ◎塩分を減らす代わりに、たっぷりのすりおろししょうがと、だしの旨味を入れること

しょうが焼きには欠かせない調味料のしょうゆを減らし、代わりにしょうがをたっぷりと、そしてだしを追加。パンチが効いたしょうがとだしの旨味で、減塩してもおいしいしょうが焼きになりそうです。

今回給食では「焼き」ではなく、「揚げ」で提供し、しょうがとたまねぎのソースをかけます。魚は今が旬のさんま。減塩しても、ごはんぴったり合う味付けです。

裏面に続く・・・

おいしく減塩！野菜サラダ

減塩メニュー名

おいしく減塩！野菜サラダ

★減塩するために工夫したところ★

たくさんの食材をいれ、おいしく作りました。ゴマドレッシングを使うことで減塩もバッチリです！



減塩メニュー名

減塩増加！！簡単野菜サラダ

★減塩するために工夫したところ★

減塩効果も加えて、カルシウムを多く含む野菜を入れたり、色の鮮やかさを入れたこと。



GOODポイント

- ◎減塩を助けるカリウムを多く含む野菜を入れること
- ◎ごまを使うこと
- ◎色の鮮やかさ



みそ汁同様、この2つの案を合わせたサラダです。カリウムは食べ物に含まれるミネラルの一つ。ナトリウム（食塩に含まれるもの）と一緒に、体の中のバランスを調整しています。カリウムは体の中に溜まった余分なナトリウムを外に出してくれるはたらきがあるので、減塩する上では大事な栄養素です。そんなカリウムを多く含む野菜、今回はブロッコリーを使ったサラダです。色の鮮やかさににんじんを加え、手作りごまドレッシングで風味をプラス。時期によっては木崎や北区で採れる野菜をたっぷり使ったカラフルで見た目も楽しいサラダにできます！

鶏肉と豆乳のクリームソース 10月8日(木)に提供します！



減塩メニュー名

塩分ほぼ0！！鶏肉と白菜のクリームソース

★減塩するために工夫したところ★

・調味料を、なるべく塩分量の少ないものや、塩分を含まないものにしました。
・具材をたくさん入れることによって、汁の摂取量を減らせるようにしました。
・カリウムが含まれている白菜を入れて、体に塩分が吸収しづらいようにしました。



どの調味料を使う？

減塩メニュー名

豆乳で減塩シチュー

★減塩するために工夫したところ★

普段は牛乳を使うシチューを豆乳にしました。牛乳を豆乳にしたことで食べやすくなりました。



GOODポイント

- ◎牛乳を豆乳に変更
- ◎調味料を塩分の少ないものに！
- ◎カリウムを多く含む白菜を使用

カリウム量比較

いつものクリームソース（牛乳）
小学校 480mg 中学校 622mg
今回のクリームソース（豆乳）
小学校 534mg 中学校 694mg

8日にはクリームソースとして提供します。牛乳よりもカリウムが多い豆乳に変更、具材をたくさん入れ、食べごたえのあるクリームソースにします。野菜もカリウムを多く含む白菜を使用。旬を迎えるこれからの時期にぴったりのメニューです。