7月 給食だより

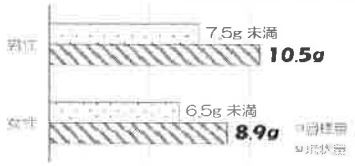
令和8年　6月30日
音更町立下士幌小学校

塩分について

塩分（ナトリウム）は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。

【1日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】



出典：目標量：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
摂取量：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

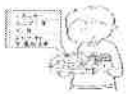
塩分のとりすぎを予防するために…

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具だくさんにすることで汁を減らすことができます。

栄養成分表示に注目

加工食品（練り物、ハム・ソーセージなど）やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。



食品の香りや風味を生かす

少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料（酢・こしょう・カレー粉など）、香味野菜（しょうが・にんにく・しそなど）、出汁などを利用してみましょう。

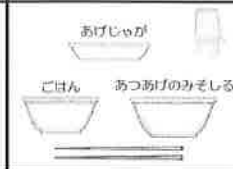
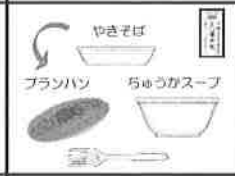
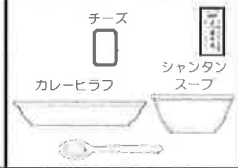
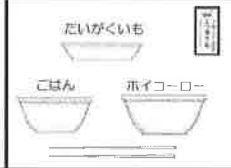
減塩食品・減塩調味料を活用

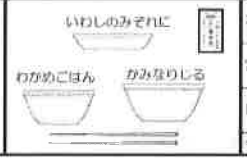
「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。

《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

7月のこんだて

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日（水）		ごはん	ごはん		
		厚揚げのみそ汁		生揚げ	こまつな　ながねぎ　にんじん
		揚げじゃが	じゃがいも	豚肉	
		ジョア（マスカット）		ジョア	
2日（木）		冷やしラーメン			
		ラーメン	ラーメン		
		ラーメンの具		鶏肉　わかめ	きゅうり　もやし　にんじん
		ラーメンのタレ			
		タコでたこ焼き	たこ焼きの生地	たこ	
		牛乳		牛乳	
3日（金）		焼きそばパン			ハンに焼きそばをはさんで たべてね♪
		背割りブランパン	ブランパン		
		焼きそば	焼きそば麺	豚肉	にんじん　キャベツ　たまねぎ
		中華スープ		豆腐　乾わかめ	チンゲンサイ　にんじん
		牛乳		牛乳	
6日（月）		カレーピラフ	ごはん　麦	ウインナー	コーン　たまねぎ　ピーマン　にんじん
		シャンタンスープ		鶏肉	もやし　こまつな　しいたけ　にんじん　ながねぎ
		チーズ		チーズ	
		牛乳		牛乳	
7日（火）		バターパン	バターハン		ほしがたにんじんがはいっているかも！？
		お星さまスープ	春雨　マカロニ	ハム	たまねぎ　にんじん　コーン　ハセリ
		星のハンバーグきのこソース		星のハンバーグ	しめじ
		七夕デザート	フルーツゼリー		
		牛乳		牛乳	
8日（水）		ごはん	ごはん		
		回鍋肉		豚肉	キャベツ　たまねぎ　ピーマン　にんじん　たけのこ　しめじ
		大学いも	大学いも		
		牛乳		牛乳	
9日（木）		和風スパゲティ	スパゲティ	鶏肉　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　しめじ　えのき
		フルーツ杏仁	杏仁風味ゼリー		もも　パイン
		牛乳		牛乳	

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日(金)		たまごパン	たまごパン		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ワンタンの具	もやし　たまねぎ　にんじん
		ハムカツ		ハムカツ	
		牛乳		牛乳	
13日(月)		ごはん	ごはん		
		どさんこ汁	じゃがいも　バター	豚肉	たまねぎ　にんじん　コーン はくさい
		五目ひじき		ひじき　油揚げ ちくわ	にんじん
		牛乳		牛乳	
14日(火)		コッペパン	コッペパン		
		ブロッコリーのクリームシチュー	じゃがいも　バター	鶏肉　牛乳	ブロッコリー たまねぎ　にんじん　パセリ
		ばんせいソーセージ		ソーセージ	
		えだまめ（付け合わせ）			えだまめ
		牛乳		牛乳	
15日(水)		ビビンバ	ごはん	豚肉　豆腐	メンマ　にんじん　もやし こまつな
		わかめスープ		わかめ　鶏肉	にんじん　ながねぎ
		牛乳		牛乳	
16日(木)		鶏ごぼううどん	うどん	鶏肉　油揚げ	ごぼう　にんじん　しいたけ ながねぎ
		かりかり大豆		普更大袖振大豆	
		牛乳		牛乳	
17日(金)		あんパン	あんパン		
		ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	もやし　にんじん　ながねぎ
		ポテトのみそマヨ焼き	じゃがいも	ツナ　チーズ	たまねぎ　パセリ
		牛乳		牛乳	
21日(火)		ブランパン	ブランパン		
		ハッシュドポーク	じゃがいも	豚肉	にんじん　たまねぎ　しめじ トマト
		夏野菜ソテー	バター	ウインナー	キャベツ　コーン ズッキーニ
		牛乳		牛乳	
22日(水)		わかめごはん	ごはん	わかめ	
		雷汁		豆腐	にんじん　ごぼう　ながねぎ だいこん　はくさい
		いわしのみそれ煮		いわしのみそれ煮	
		牛乳		牛乳	

	献立名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
23日(木)		スパゲティトマトソース	スパゲティ	鶏肉	ピーマン　にんじん　たまねぎ トマト　パセリ
		フルーツゼリー和え	はちみつレモンゼリー		パイン　もも
		牛乳		牛乳	
24日(金)		夏野菜カレー	ごはん　麦 じゃがいも	豚肉	にんじん　たまねぎ　ピーマン なす　トマト　えだまめ
		ヨーグルト		ヨーグルト	
		牛乳		牛乳	

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	621kcal	24.0g	19.0g	2.7g
中学校	776kcal	30.0g	23.2g	3.2g

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

7日（火）七夕給食

7月7日は七夕（たなばた）です。七夕は、織姫さまと彦星さまが年に一度だけ天の川で会えるとされる日です。

「**お星さまスープ**」は七夕の夜空をイメージして、天の川に見立てた春雨や、星型のマカロニが入っています。ハンバーグも星の形をしています☆彡

14日（火）おとぷけ給食

ブロッコリーは、ビタミンや食物繊維を含む栄養満点のスーパー野菜です。

日中にあたたかく、夜はすずしい音更町は、ブロッコリーがおいしく育つのにぴったりの環境です。給食では「**ブロッコリーのクリームシチュー**」を作ります。お楽しみに！

もうすぐ夏休み！夏休み中は…

冷たいものの食べすぎに気をつけましょう

冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。

保健センターからのお知らせ

音更町民の約9割が野菜が不足していることを知っていますか？健康を維持するために必要な野菜摂取量の目安は1日350ｇ（野菜料理小鉢5皿分）です。

町ホームページには「手軽に野菜をプラスする工夫」や簡単な野菜レシピ集「ベジノートプラス」を掲載しているため、日々の食事づくりの参考にしてください。

町ホームページ「野菜を食べよう」もぜひご覧ください！

啓発POPは、町内スーパーの野菜コーナーにも掲示しています