10月 こんだてひょう

令和3年10月
水戸市立寿小学校

毎月20日は・・・

いばらき美味しおDAY（減塩の日）

茨県では，県民の生活習慣病予防のため，**毎月20日を「いばらき美味しおDay」（減塩の日）**と定めています。**減塩の意味で「40（しお）」を半分に減らし「20」として**，毎月20日としました。茨県民は生活習慣病の要因の一つである塩分摂取量が全国平均よりも多くなっています。減塩を進めることは健康を維持するために重要です。

学校給食では，だしを効かせたり，にんにくやしょうがなど香り豊かな食材を使ったりして1食あたりの食塩の量を小学校で2g未満，中学校で2.5g未満になるようにしています。

1 コッペパン 牛乳 ミートボール コーンサラダ じゃがいもの豆乳スープ 602 kcal 2.43 g （1，2年生：2こ　3～6年生：3こ　先生）	4 ごはん 牛乳 肉しゅうまい チャプチェ 野菜スープ 604 kcal 2.05 g （1人：2こ）	5 ごはん 牛乳 豚キムチ ごまじょうゆあえ 621 kcal 2.12 g	6 ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ コーン入りこふきいも コンソメスープ 605 kcal 2.34 g	7 ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう わさびあえ 油揚げと玉ねぎのみそ汁 645 kcal 1.89 g	8 ナン 牛乳 寿特製カレー こんにゃくサラダ 605 kcal 2.54 g
11　茨城ロボッツ応援料理 ロボッツ親子丼 （ごはん　ロボッツ親子丼の具） 牛乳 しょうがあえ 643 kcal 1.84 g	12 ごはん 牛乳 さばのねぎ塩焼き ひじきの煮物 実だくさん汁 670 kcal 1.88 g	13 肉うどん （ソフトめん　肉うどんの汁） 牛乳 ツナサラダ 大学いも 658 kcal 2.00 g	14 わかめごはん 牛乳 生揚げと野菜のいためもの ごまあえ 636 kcal 2.24 g	15 ロールパン 牛乳 鮭のマスタードマヨ焼き グリーンサラダ とり肉と野菜のスープ 609 kcal 2.16 g	
18 ごはん 牛乳 あじフライ くらげのサラダ もずくスープ 610 kcal 1.91 g	19　MITOごはん ごはん 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 おひたし オセロふりかけ 621 kcal 1.80 g	20　いばらき美味しおDAY 黒パン 牛乳 さつまいもの豆乳クリームシチュー ハムマリネサラダ 624 kcal 2.09 g	21　我が家のおすすめ料理 ごはん 牛乳 白身魚のレモンペッパーフライ ブロッコリーのサラダ 卵のカレースープ 674 kcal 1.57 g	22 食パン りんごジャム 牛乳 スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ 611 kcal 2.13 g	
25 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目煮 白玉汁 624 kcal 1.95 g	26 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 642 kcal 1.67 g	27 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ごまマヨネーズサラダ 649 kcal 2.41 g	28　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものピリ辛煮 にらともやしのあえもの 656 kcal 1.80 g	29 きのこのバター醤油スパゲッティ 牛乳 あじフリッター コールスロー ヨーグルト 629 kcal 1.99 g （1人：2こ）	

＊ 献立の下段の数字は中学年（3・4年）のエネルギー（kcal）・食塩（g）です。
＊ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
＊ 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

《10月の平均栄養量》

		基準値
エネルギー	630kcal	650kcal
たんぱく質	23.5g	26.0 g
脂　質	19.9g	18.0g
食　塩	2.03g	2.00g

鮭以外の魚にも合うソースです。
鮭にソースをかけた後にパン粉をかけて焼くとパン粉の香ばしさもプラスされ，おいしくいただけます。

作ってみよう！給食メニュー
鮭のマスタードマヨ焼き

★材料（給食４人分分量）

- 鮭切り身　１６０g（４０g×４）
- にんにく，生姜　適量
- 玉ねぎ　２５ｇ
- こしょう　少々
- マヨネーズ　４０ｇ
- 粒マスタード　３ｇ
- サラダ油　少々

★作り方

① にんにく，生姜，玉ねぎをみじん切りにする。
② 油で①を炒め，冷ます。
③ 調味料と②を合わせソースを作る。
④ 鮭に③をぬり焼く。（２００℃：１０分程度）

＊粒マスタードとマヨネーズがとてもよく合います。にんにく，生姜の風味もよく，食が進む一品です。