



佐渡市地場産物活用献立 減塩メニュー

—献立—

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ イカの香味揚げ
- ・ 切干大根サラダ
- ・ 打ち豆汁
- ・ 果物（なし）

エネルギー：662kcal
塩分：1.9g

新潟県は、日本の中でも胃がんや脳卒中の死亡率が高い県です。その病気の予防には、塩分を減らすことが大事だと言われています。そこで、新潟県全体で塩分を減らして病気を予防しようという運動の「にいがた減塩ルネサンス」が繰り広げられています。

佐渡市学校給食統一献立は、「減塩」がテーマです。スパイスや酸味（酢）を使用して塩分をおさえたり、味噌汁は具たくさんにして、味噌の量も少なくてすむように工夫しました。

| 献立名 | 材料 | 小学校(g) 【3・4年生】 | 中学校(g) | 作り方 |
|-------------|---|---|---|--|
| 麦ごはん | 精白米 大麦 | 75.0 5.0 | 93.0 7.0 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | 206.0 | |
| イカの香味揚げ | イカ おろし生姜 砂糖 醤油 カレー粉 米粉 揚げ油 | 45.0 0.8 0.8 2.0 0.3 7.0 4.0 | 60.0 1.0 1.0 2.6 0.4 9.1 5.2 | ①イカを調味料につける。 ②①に米粉（さどっ粉）をつけて揚げる。 |
| 切干大根 サラダ | 切干大根 ひじき 枝豆 きゅうり 人参 酢 しょうゆ ごま油 白いりごま | 4.0 1.2 5.0 10.0 5.0 1.0 3.0 0.5 1.5 | 5.2 1.6 6.5 13.0 6.5 1.3 3.9 0.7 2.0 | ①切干大根とひじきは水で戻した後、ゆでて冷ます。 ②枝豆、きゅうりは斜めスライス、人参は千切りにし、ゆでて冷ます。 ③白いりごまは軽く煎っておく。 ④①と②と白いりごまを調味料で和える。 |
| 打ち豆汁 | 打ち豆 人参 じゃがいも 玉ねぎ ごぼう 板こんにゃく 干しいたけ だしパック みそ 水 | 5.0 10.0 20.0 25.0 10.0 10.0 0.5 2.0 8.4 150 | 6.5 13.0 26.0 33.0 13.0 13.0 0.65 2.6 11.0 190 | ① 人参はいちょう切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎはスライス、ごぼうはささがき、板こんにゃくは四角切り、干しいたけは戻してスライスにする。 ②板こんにゃくはゆでておく。 ③だしパックでだしをとり、煮えにくいものから煮ていく。 ④みそを入れ、味をととのえ、できあがり。 |
| 果物 | なし | 40.0 | 60.0 | |