

# 10月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう。

富山県立しらとり支援学校

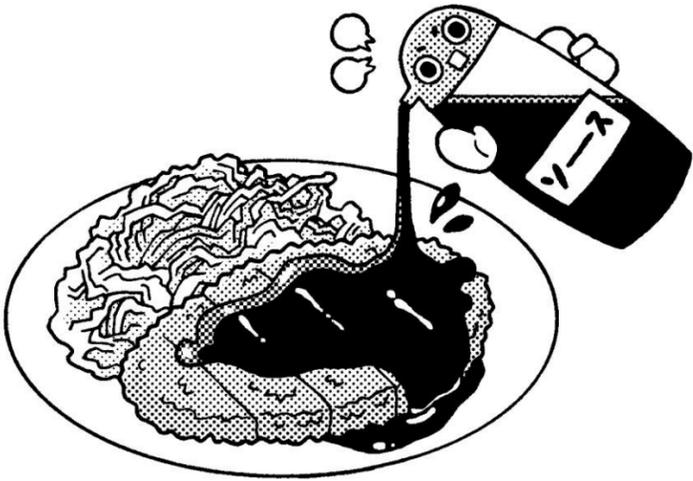
令和6年10月

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚の磯辺揚げ はりはり和え 味噌汁	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 青椒肉絲 卵スープ バナナ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル
	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg	エネルギー 708 kcal たんぱく質 31.4 g カルシウム 424 mg	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 322 mg	エネルギー 709 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 289 mg
7日	8日	9日	10日	11日
食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 アジフライ 磯和え ごまけんちん汁	きのことカレー 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 りんご	ご飯 牛乳 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 卵焼き ごま酢和え
エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 643 mg	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 480 mg	エネルギー 793 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 391 mg	エネルギー 802 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 370 mg	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.2 g カルシウム 363 mg
14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	ご飯 とろろ昆布 牛乳 イカと里芋の煮物 干草焼き ごま味噌和え	パンプキンパン 牛乳 フライドチキン ビーンズサラダ お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁 りんご	栗おこわ 牛乳 ふくらぎのかば焼き おひたし さつま汁 巨峰
	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 400 mg	エネルギー 900 kcal たんぱく質 42.3 g カルシウム 355 mg	エネルギー 667 kcal たんぱく質 33.9 g カルシウム 351 mg	エネルギー 858 kcal たんぱく質 30.1 g カルシウム 425 mg
21日	22日	23日	24日	25日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	ご飯 牛乳 ボロニアステーキ 豆腐チャンプルー もずく汁 りんご	菜飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁	ご飯 牛乳 八宝菜 シュウマイ かわり漬け バナナ	ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ アーモンド和え 豚汁
エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 408 mg	エネルギー 725 kcal たんぱく質 29.4 g カルシウム 302 mg	エネルギー 822 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 344 mg	エネルギー 782 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 332 mg	エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.8 g カルシウム 438 mg
28日	29日	30日	31日	
食パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ コーン和え ポトフ	ご飯 牛乳 魚のキムチ揚げ 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	フルーツパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ 春雨スープ	ハヤシライス 牛乳 パンプキンサラダ ハロウィンデザート	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。
エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.5 g カルシウム 399 mg	エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 328 mg	エネルギー 782 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 347 mg	エネルギー 834 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 289 mg	

# 10月給食だより

富山県立しらとり支援学校

## とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。

子どものうちから濃い味付けに慣れてしまうと、大人になってから薄味にすることは難しくなってしまいます。給食ではだしをきかせ、できる限り減塩の工夫に努めていますが、ご家庭でもぜひ減塩を意識していただければと思います。

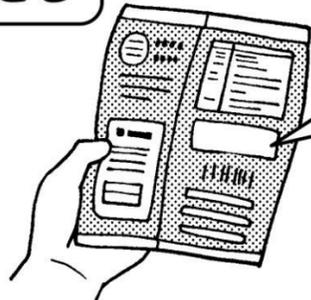
自分でできる

おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ！

自分でできる

### 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる

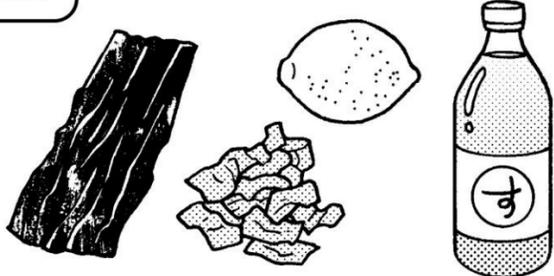
### 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に

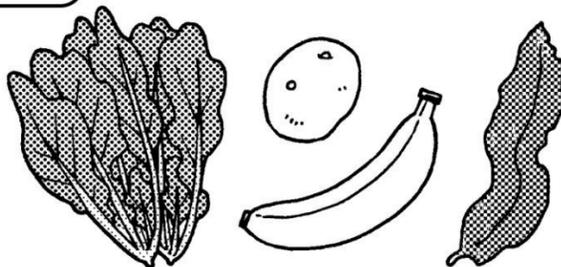
### だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に

### カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。