

令和6年度へるっ塩メニュー実施報告

【実施基準】

食塩相当量（学校給食実施基準より）

小学校 : 2. 0 g 未満

中学校 : 2. 5 g 未満



【6月】 小学校 1.8g、中学校 2.2g

ごはん

牛乳

鶏肉の梅ケチャップソース

茎わかめのカレーサラダ

カミカミみそ汁

【ポイント】 酸味（梅、酢）、辛み（カレー粉）、食感（茎わかめ、うち豆、切り干し大根）、
コク（大豆ペースト）

基準より約 0.1～0.2g 減塩



【7月】 小学校 1.7g、中学校 2.1g

ごはん

牛乳

鱈のはちみつレモンソースがけ

バジル入りポテトサラダ

夏野菜トマトスープ

【ポイント】 酸味（レモン、トマト）、香味（にんにく、バジル）、コク（はちみつ、チーズ）
旬の食材（なす、ピーマン）

基準より約 0.2～0.3g 減塩



【9月】 小学校 1.8g、中学校 2.3g

ごはん

牛乳

豚肉の青じそ炒め

おかか昆布 de 減塩ナムル

十日町きのこの和風酸辣湯スープ

【ポイント】 酸味（黒酢）、辛み（ラー油）、香味（にんにく、青じそ）、旨味（昆布、おかか）、
旬の食材（えだまめ、きのこ）

基準より約 0.1g 減塩



【10月】 小学校 1.7g、中学校 2.1g

セルフツナカレーピラフ

牛乳

切り干し大根のペペロンチーノ風

手作り白玉入りフルーツポンチ

【ポイント】 辛み（カレー粉、とうがらし）、食感（切り干し大根）、香味（にんにく）、汁ものなし

基準より約 0.2～0.3g 減塩



【11月】 小学校 1.5g、中学校 1.9g

ごはん

牛乳

スタミナ納豆

ほく甘スパイシーポテト

大根のあったか塩おでん

【ポイント】 辛み（チリソース、カレー粉）、香味（しょうが、にんにく）、コク（はちみつ）、旨味（かつおだし）、風味（のり、昆布）

基準より約 0.4～0.5g 減塩



【12月】 小学校 1.6g、中学校 2.0g

ごはん

牛乳

鶏肉のキャロットソースがけ

大根のゆずマヨサラダ

カレー風味ポトフ

【ポイント】 酸味（酢）、辛み（カレー粉）、風味（ゆず）、コク（塩麴、マヨネーズ）、旬の食材（大根、みずな、れんこん、白菜など）、甘味（人参ペースト）

基準より約 0.3～0.4g の減塩

【1月】 小学校 1.8g、中学校 2.2g
 ごはん

牛乳

もずく井の具

沖縄そば風スープ

サーターアンダギー

【ポイント】 食塩摂取量の少ない地域の料理、辛み（豆板醤、とうがらし）、香味（にんにく）、風味（もずく）、旨味（かつおだし） 基準より約 0.1～0.2g 減塩

【2月】 小学校 1.9g、中学校 2.4g
 ごはん

牛乳

ししゃもの磯香甘辛カレー揚げ

こんにゃくと青菜のからしあえ

米粉の和風豆乳ポタージュ

【ポイント】 辛み（カレー粉、からし）、風味（あおのり）、食感（こんにゃく）、コク（豆乳）、とろみ（米粉） 基準程度の食塩相当量