

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)

【7月】 小学校 1.7g、中学校 2.1g

ごはん

牛乳

鱧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)

【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)



【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

もずく丼の具

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（豆板醬、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**