

# 令和7年度 11月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：汁物なしメニュー、コク、酸味、旨味、季節の食材



## 【料理名】

【減塩工夫】 食塩相当量：小学校1.8g/食 中学校2.2g/食

おあげののった親子丼	●おあげののった親子丼 汁物なしのメニューでも油揚げに煮含まれた汁気で食べやすい、野菜たっぷりのメニュー。油揚げやたまごのコクで旨味もアップ
牛乳	●ゆかりドレッシングサラダ 酸味と風味が楽しめるゆかりと、うみみのアクセントとなるかつお節を入れて減塩。さっぱりおいしく食べられます。
ゆかりドレッシングサラダ	汁物が必ずついているイメージの学校給食ですが、家庭でも汁物を食べると思った以上に塩分をとってしまうかもしれません。 一般的なみそ汁（食塩相当量：1.5g/食（みそ12g相当）） 学校給食（食塩相当量：0.7～0.8g/食（みそ5～6g相当））

十日町市栄養教諭・十日町市教育委員会