

令和7年度 6月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、酸味、辛み、コク、うまみの相乗効果



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.7g/食

中学校2.0g/食

ごはん	●『とり肉の梅ジャムソースかけ』 梅の酸味を効かせて減塩
牛乳	●『アスパラのごまマスタードあえ』 粒マスタードの辛み、ごまの香りとコクで減塩。季節の食材「アスパラ」を取り入れて減塩。
とり肉の梅ジャムソースかけ	●『塩こうじ汁』 塩こうじでうまみを増して減塩。
アスパラのごまマスタードあえ	
塩こうじ汁	

令和7年度 7月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、辛味、酸味、香味、トマトの旨味、韓国風



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.4g/食 中学校1.7g/食

ごはん	●かぐら南蛮みそde減塩プルコギ かぐら南蛮みその辛味と甘味を効かせて減塩
牛乳	●夏野菜のレモンナムル 季節の野菜（きゅうり、赤ピーマン、コーン）にレモンの酸味を効かせて減塩
かぐら南蛮みそde減塩プルコギ	●トマトスンドゥブ キムチ・コチュジャンの辛味、トマト・トマトピューレの酸味・旨味を合わせて減塩
夏野菜のレモンナムル	
トマトスンドゥブ	

令和7年度 9月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、辛味、旨味、素材の塩味の活用



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.9g/食

中学校2.4g/食

ごはん	●ししやものスパイシー揚げ ケチャップの旨味・酸味とトウバンシヤンの辛味で減塩
牛乳	
ししやものスパイシー揚げ	●夏のきりざい 季節の食材（きゅうり、オクラ）と素材の塩分（漬物）、昆布茶の旨味で減塩
夏のきりざい	●トマト肉じゃが トマトの旨味、季節の食材（枝豆）で減塩
トマト肉じゃが	

令和7年度 10月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：季節の食材、あんかけ、旨味、コク、辛味、具だくさん



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.8g/食 中学校2.3g/食

ごはん	●たらのきのこあんかけ 季節の食材（きのこ）ときのこの旨味、あんかけで味を感じやすくなり減塩
牛乳	●さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ 季節の食材（さつまいも）とマヨネーズのコクで減塩
たらのきのこあんかけ	●豆乳ピリ辛みそ汁 豆乳の旨味やコク、トウバンジャンの辛味、具だくさんで減塩
さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ	
豆乳ピリ辛みそ汁	

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	<p>●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</p>
牛乳	
ゆかりドレッシングサラダ	<p>●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、うま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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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））</p>

令和7年度 12月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：香ばしさ、ごま風味、季節の食材、旨味、コク



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.8g/食 中学校2.2g/食

ごはん	<p>●ごまごまみそ大豆 大豆を揚げることで風味と噛む回数が増えて味を感じやすくする。ごまの風味を加えることで味にメリハリをつけて塩分を抑える。</p> <p>●ツナおかかあえ ツナとおかかダブルの旨味を風味、季節の食材こまつなやキャベツを取り入れておいしく減塩。</p> <p>●油麩肉じゃが いつもの肉じゃがに油麩を加えることでコクがでて、味がしみた油麩で塩分を抑える。</p>
牛乳	
ごまごまみそ大豆	
ツナおかかあえ	
油麩肉じゃが	

令和7年度 1 月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：トマト、旨味、酸味、辛味、メリハリ、カリウム、コクアップ



【 料理名 】

【 減塩工夫 】

食塩相当量：小学校1.7g/食 中学校2.1g/食

ごはん	●チャプチェ すべて薄味だとごはんが進まないため、しっかりした味付けの1品で、メリハリを付ける工夫
牛乳	●たらノトマトチゲ鍋 トマトの旨味や酸味、コチュジャンの甘味、辛味で味を感じやすくする工夫。揚げたタラを入れることでコクアップ。
チャプチェ	●バナナ蒸しパン バナナのカリウムで余分なナトリウム（塩分）を体の外に排出する工夫
たらノトマトチゲ鍋	
バナナ蒸しパン	

令和7年度 2月 へるっ塩メニュー

☆キーワード：酸味、コク、風味、うま味、辛み、季節の食材



【料理名】

【減塩工夫】

食塩相当量：小学校1.9g/食 中学校2.3g/食

ごはん	●さばの梅おかか揚げ 脂ののったさばのコクに、梅の酸味とかつお節の風味やうま味を加えて、味を感じやすくする工夫
牛乳	●青菜のからしごまあえ 旬の青菜に、からしの辛味とごまの風味を掛け合わせて、食材の味を感じやすくする工夫
さばの梅おかか揚げ	●塩麴でうま味マシマシスープ 塩麴で味にコクを出して、具だくさんの野菜でうま味を生かす工夫
青菜のからしごまあえ	
塩麴でうま味マシマシスープ	