

令和8年3月19日(木) 最上総合支庁オリジナル  
金山小学校のおいしい給食紹介  
『おいしい適塩ランチ』(第4弾)



『料理のポイントや工夫点』

金山小学校の「秘密の減塩テクで心も体もすうまいる！」給食メニューより

《メニュー》 ※こどもでも減塩のテクニックがわかるように献立名も工夫しています！

・素材のうま味を味わうごはん

→「塩味を足す」のではなく、「素材が本来持つ風味やうま味を良く味わうこと」が最もシンプルで効果的な減塩のテクニックです。

食塩相当量  
1.2g

・だしマジックごまみそ汁

→天然のだしのうま味や香りは塩味の物足りなさを補います。すりごま、ねりごまを入れることで、コクと風味で味に深みが出ます。汁物は具たくさんにすることで、汁を飲む量が減らせるので、減塩につながります。

食塩相当量  
0.6g

・スパイスアタック鶏肉の揚げ照り

→カレー粉などの香辛料(スパイス)の香りと風味を活かして、塩味の物足りなさをカバーしています。

食塩相当量  
0.6g

・お酢でヘルシー海藻サラダ

→酢の酸味は、塩味を強く感じさせる効果があります。また、ごま油の香りとコクが加わることで風味が豊かになり、薄味でも満足感を感じられます。

・フルーツ (キウイフルーツ)

→果物は毎日欠かさず食べてほしいです。キウイフルーツには、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどが多く含まれています。

野菜をたくさん 食べましょう！そして生のフルーツも♪

→野菜や生のフルーツには、カリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもつながります。積極的に食べましょう！

栄養成分(1食あたり)

エネルギー 660kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.7g 炭水化物 89.6g  
食塩相当量 2.4g (参考) 野菜使用量 約190g

## 【適塩ランチのレシピ】 1人分

献立名	食品名	重量(g)
ごはん	ごはん	150
だしマジック ごまみそ汁	だし汁（削り節）	150
	豚肉（薄切り）	15
	玉ねぎ	15
	人参	15
	大根	25
	里芋	25
	ごぼう	15
	長ねぎ	15
	みそ	9
	白すりごま	2.5
	白ねりごま	2.5
スパイスアタ ック鶏肉の揚 げ照り	鶏もも肉	75
	しょうが（おろし）	1
	にんにく（おろし）	1
	酒	1.5
	かたくり粉	5
	油	4
	みりん	1.5
	砂糖	2
	こいくちしょうゆ	2.6
	カレー粉	0.15
お酢でヘルシ ー海藻サラダ	海藻サラダ（乾）	1.5
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	スイートコーン(冷凍)	15
	人参	10
	ごま油	2.6
	酢	4
	砂糖	0.3
	こいくちしょうゆ	1.3
	塩	0.13
	こしょう	0.03
フルーツ	キウイフルーツ	30

※材料はこども1人分（小学3、4年生）の量を約1.3倍し、大人1人分の分量に調整しています。

### 【だしマジックごまみそ汁】

- 鍋にお湯を沸かし、削り節を入れてだしをとります。
- 豚肉は2～3cm幅に切ります。（細切れ肉を使用してもよい）
- 玉ねぎはスライスにします。人参、大根は5mm幅のいちょう切りにします。里芋は乱切りにします。ごぼうは笹がきにします。
- 長ねぎは輪切りにします。
- 鍋に1のだし汁、2の豚肉、3の玉ねぎ、人参、大根、里芋、ごぼうを入れて火にかけ、煮込みます。
- 野菜に火が通ったら、みそ、白すりごま、白ねりごまを入れて、味を調えます。（※風味が飛ばないように加熱しすぎないように注意する）
- 最後に長ねぎを加えて火を通したら完成です。

### 【スパイスアタック鶏肉の揚げ照り】

- 鶏もも肉は血合いなどがいないか確認し、3等分に切ります。酒をふりかけ、しょうが、にんにくを入れ、鶏もも肉を漬けこみます。
- 調味料（みりん、砂糖、こいくちしょうゆ、カレー粉）を合わせて火にかけ、たれを作ります。ぐつぐつと弱火で少し煮詰めます。
- 鶏もも肉に片栗粉をつけて、油で揚げます。（※学校給食では中心温度を確認して加熱しています。）
- 3の揚げた鶏もも肉に、2のたれを絡めます。付け合わせの野菜と一緒に盛り付けたら完成です。

### 【お酢でヘルシー海藻サラダ】

- 海藻サラダ（乾）は熱湯で戻し、冷ましておきます。
- キャベツはせん切りにします。きゅうりは輪切りにします。人参はせん切りにします。
- キャベツ、きゅうり、人参、スイートコーンを茹で、冷まします。（きゅうりは茹でなくてもよい。（※学校給食では野菜は原則加熱調理することになっています。）
- ドレッシングの材料（ごま油、酢、砂糖、こいくちしょうゆ、塩、こしょう）を入れよく混ぜ合わせます。
- 1～3のすべての材料を混ぜ合わせ、4のドレッシングで和えたら完成です。

※酢、こしょうをお好みで調整してください。

