

最上総合支庁オリジナル 第4弾 金山小学校の給食紹介

おいしい適塩ランチ

食塩控えめでもおいしいランチをお試してください♪

令和8年3月19日(木) 11:30~14:00

最上総合支庁食堂 お食事処 千起 新庄市金沢字大道上2034



学校給食での減塩の工夫を紹介するコラボ企画 金山小学校の給食メニューより
【秘密の減塩テクで心も体もすうまいる!】

食塩 2.4g

1日の目標
食塩摂取量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



野菜 190g
(1日の目標量の1/2以上)



野菜は1日350g
食べましょう!

750円
(税込み)

【MENU】 ＊ 素材のうま味を味わうごはん

- ＊ だしマジックごまみそ汁 ＊ スパイスタック鶏肉の揚げ照り
- ＊ お酢でヘルシー海藻サラダ ＊ フルーツ

栄養成分表示(推定値)

*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



【適塩ランチレシピなど掲載】

県ホームページに今までのレシピ
や動画を掲載しています。
ぜひご覧ください!