

## 令和7年度 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弾の実施について

最上地域は県内でも食塩摂取量が多く、胃がんや脳血管疾患の死亡率が高いことから、減塩でもおいしく食べる工夫をお知らせし、健康的な食生活を実践していただくきっかけとするため、最上総合支庁オリジナル「おいしい適塩ランチ」第4弾を実施します。

今回の適塩ランチは、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「秘密の減塩テクで心も体もすうまいる!」を提供します。

より多くの方にご利用いただきたいので、試食会及び当日の取材等について宜しくお願ひします。

### 記

- 提供日** 令和8年3月19日(木) 午前11時30分から午後2時  
(令和2年度から山形県では毎月19日は「減塩・野菜の日」に設定)  
※ 試食会を3月4日(水) 午前11時45分頃から開催します(場所: 最上総合支庁北棟 調理・加工研修室)。試食を希望される場合は事前に御連絡ください。当日750円徴収いたします。
- 提供店舗** 最上総合支庁食堂(1階) お食事処「千起(せんき)」
- 献立内容**
  - ・素材のうま味を味わうごはん
  - ・スパイスアタック鶏肉の揚げ照り
  - ・フルーツ
  - ・だしマジックごまみそ汁
  - ・お酢でヘルシー海藻サラダ
  - ※変更になる場合もあります。★今回のメニューは金山小学校栄養教諭の先生が考案した献立です。
- 特徴**
  - ①栄養成分の基準: [食塩相当量] 食塩2.5g以下(1日の摂取目標量※1の1/3量以下) [エネルギー量] 600キロカロリー程度
  - ②野菜使用量: 180g以上(おおよそ1日の摂取目標量※2の1/2量)
  - ③果物: 50g程度使用(最上地域は果物の摂取量が少ない)
  - (参考) ※1 食塩8g/日(県の目標値)
  - ※2 野菜350g/日以上(国の健康日本21(第3次)及び県の目標値)
- 提供数** 120食(なくなり次第終了です。)
- 提供価格** 750円(税込み)
- その他**
  - ・写真はイメージです。
  - (牛乳のかわりにフルーツが付きます)
  - ・今回のメニューを紹介する動画も作成中です。

