中学生の部
（グループは２名まで）

おいしいメニューコンクール応募用紙

1．学校名　　中学校

2．学年・クラス　　年　　組　（出席番号　　番）

フリガナ

3．氏名

4．２名で応募する場合は、友人の氏名

中学校　　年　　組　　氏名

5．献立のタイトル

6．１食分の塩分合計　　g

7．アピール
ポイント

料理の写真を貼付けるか、絵を記載してください。（この枠にＬ判の写真を貼ることができます。）

こんな給食 食べてみたい！
低塩でもおいしい食塩（調味料）２ｇの献立

主食	塩分　g	材料：1人分の分量（g） 作り方
主菜	塩分　g	材料：1人分の分量（g） 作り方
副菜	塩分　g	材料：1人分の分量（g） 作り方

きりとり線

江東区食育推進計画（第二次）
推進事業

2017 おいしいメニューコンクール

自慢のメニューを大募集!!

こんな給食 食べてみたい！
低塩でもおいしい食塩（調味料）2gの献立

食塩約１ｇに相当する調味料の目安（小さじ＝ (5ml)・大さじ＝ (15ml)）

- 食塩1g 小さじ1/5
- しょうゆ7g 小さじ1
- 減塩しょうゆ12g 小さじ2
- ポン酢しょうゆ17g 大さじ1
- めんつゆストレート30g 大さじ1と2/3
- ウスターソース12g 小さじ2
- 中濃ソース17g 大さじ1弱
- とんかつソース18g 大さじ1
- 淡色辛みそ8g 大さじ1/2
- すし酢15g 大さじ1
- マヨネーズ56g 大さじ4と2/3
- トマトケチャップ30g 大さじ1と2/3
- 粒マスタード24g 大さじ1と2/3
- フレンチドレッシング33g 大さじ2
- 顆粒だし2.5g 小さじ1弱
- 顆粒コンソメ2g 小さじ2/3
- ゆずこしょう4g 小さじ1
- ナンプラー4g 小さじ3/4
- カレールウ10g ハヤシルウ10g
- ベーコン ウインナー25g ベーコン25g（食塩0.5g）
- ハム ハム1枚20g（食塩0.5g）
- スライスチーズ1枚20g（食塩0.5g）
- ちくわ小1本25g（食塩0.5g）
- 塩こんぶ6g（食塩1g）
- 梅干5g（食塩1g）

減塩のポイントは、味付けのメリハリ！

❶塩分の多い加工食品は、調味料として使う。

❷スパイスや香味食材でうまみとコクを増やす！

大葉　しょうが　長ネギ　みょうが　セロリ　三つ葉　ニラ　にんにく　わさび

その他 ハーブ類・ごま・さんしょう・とうがらし・ごま油・ラー油など

❸かんきつ類で塩味を引き立てる！

レモン　オレンジ　グレープフルーツ　ゆず　すだち　みかん など

❹お酢でうまみをアップする！

米酢　フルーツビネガー　ワインビネガー　バルサミコ酢 など

❺濃いめの出し汁でうまみを増やし、満足度をあげる。

桜えび　のり　粒マスタード　カレー粉

かつおぶし　煮干し　干しいたけ　こんぶ など

問い合わせ先
江東区健康部（保健所）健康推進課　栄養指導担当
電　話　03-3647-6713