



学校給食減塩レシピ



君津地区学校給食センター 共同発行
(袖ヶ浦市/木更津市/君津市/富津市)

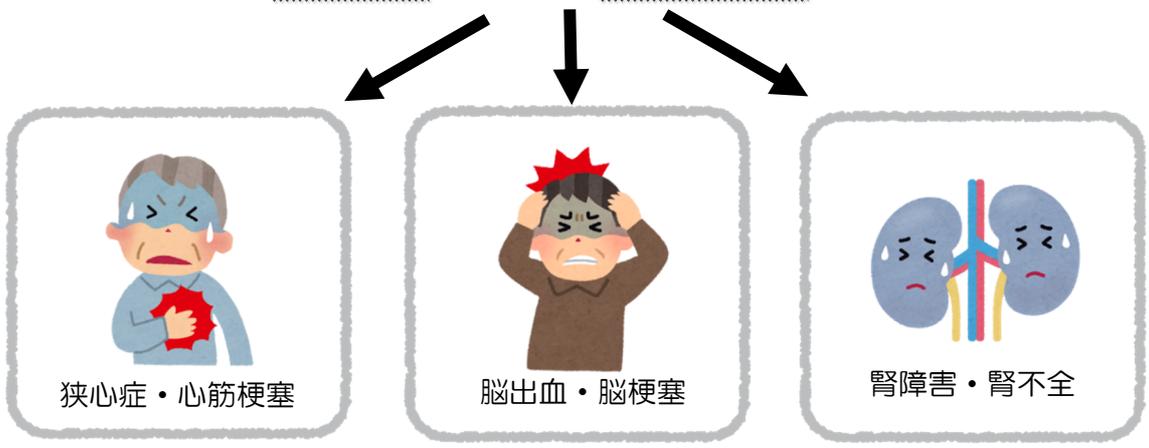
// 塩は体に必要なもの //

塩は血液や消化液、リンパ液など体のいろいろなところに含まれ、体を正常に機能させるためには欠かせません。

// とり過ぎるとどうなるの? //

- ➡血液中の塩分濃度を正常にするために、水分を多く取り込む
- ➡血液量が増え、血管が押し広げられて、血管内の圧力が高くなる

その結果、高血圧となり、動脈硬化が進みます



全身の血管に影響がおよび、心疾患、脳疾患、腎疾患などのリスクを高めます。

POINT 子どもの時期から、うす味に慣れることは、
高血圧をはじめとする生活習慣病の予防になります。



// 生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量 //

成人男性 **7.5g 未満**

成人女性 **6.5g 未満**

日本人の食事摂取基準 2020年版より
※高血圧の方は6g未満

学校給食の1食あたりの塩分量は
小学生で **2.0g 未満**
中学生で **2.5g 未満**
となっています

文部科学省 学校給食摂取基準より
令和3年4月1日施行



学校給食減塩レシピ

～ も く じ ～

主 菜

鶏肉のレモンバジル焼き	P.3
子持ちししゃものマリネ	P.4
肉どうふカレー風味	P.5
さばのカレー南蛮ソースがけ	P.6

副 菜

豚ごぼう	P.7
あつあげの中華煮	P.8
おかか和え	P.9
磯和え	P.10

汁 物

かぶの和風ポタージュ	P.11
トック入りスープ	P.12
コーンたまごスープ	P.13
豚バラと白菜のスープ	P.14

学校給食も減塩に取り組んでいます！

学校給食の塩分摂取量は、文部科学省が学年ごとに基準を決めています。この基準値を目指して、おいしさを維持できるように気をつけながら、使用する塩分量を徐々に減らしています。しかし、子どもの味覚形成は学校給食だけではできません。そこで、ご家庭でもおいしく減塩ができるように、減塩に役立つおすすめの情報を『減塩のススメ』（第1号～5号発行）で紹介してきました。今回は学校給食で登場する料理の中から、おすすめの減塩レシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも活用してください。

※『減塩のススメ第1号～5号』は各市のホームページより
ご覧ください



鶏肉のレモンバジル焼き



CHECK

レモンとバジルの香りが、お肉の味を引き立てます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
102	13.4
脂質 (g)	塩分 (g)
4.7	0.71

材料 (4人分)

分量

下処理

作り方

鶏もも肉切り身 : 70g×4切れ

白ワイン : 小さじ2

塩 : 小さじ1/2弱

こしょう : 少々

A おろしにんにく : 小さじ1/4

レモン果汁 : 小さじ1強

乾燥バジル : 小さじ1/4

オリーブ油 : 小さじ1

又はサラダ油

1 Aの調味料を合わせて鶏肉と混ぜ、10分

ほどおいて、なじませる。

2 オーブンまたはフライパンで焼く。

オーブンの場合は、230℃で約13分

適温で食べる

熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べると料理がよりおいしく感じられます。



卓上調味料は使う量を決める

かけ過ぎてしまうことがあるため、使う量を決め、小皿に出して食べるのがおすすめです。



食べかたの工夫

漬物や塩蔵品は控えめに

漬物や塩蔵品は塩分が多く含まれていることが多いため、栄養成分表示を確認し、食べる量を考えましょう。



麺料理のスープは残す

ラーメンやうどんなどのスープを飲むと塩分は多くなりがちです。スープの一部を残すことで塩分のとり過ぎを防げます。



子持ちししゃものマリネ



POINT

酢の酸味を効かせることにより、しょうゆの量を控えることができます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
114	5.2
脂質 (g)	塩分 (g)
7.0	0.84

材料 (4人分)

分量

下処理

作り方

子持ちししゃも	: 8尾	
片栗粉	: 大さじ 1	
小麦粉	: 大さじ 1	
揚げ油	: 適宜	
長ねぎ	: 1/4本	みじん切り
玉ねぎ	: 1/8個	みじん切り
A	さとう	: 大さじ 1
	しょうゆ	: 小さじ 2
	酢	: 小さじ 2
	ごま油	: 小さじ 1/2

- 1 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- 2 子持ちししゃもに1をまぶす。
- 3 油で揚げる、又は多めの油で焼く。
- 4 ごま油で長ねぎ、玉ねぎを炒める。
- 5 Aの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6 揚げた子持ちししゃもに5のたれをかける。

食品に含まれる塩分

豚肉やごはんには、食塩が含まれていません。ウインナー・ベーコンなどの加工食品や麺類・パンを食べることが多い方は、豚肉やごはんに切り替えたり、使う回数を減らしたりするのもおすすめです。

ウインナー
2本 (40g)
食塩相当量 0.76g

ベーコン
薄切り1枚 (20g)
食塩相当量 0.48g

豚肉
薄切り1枚 (20g)
食塩相当量 0g

ごはん
茶碗1杯 (150g)
食塩相当量 0g

ゆでたスパゲティ
1人分 (250g)
食塩相当量 3g

食パン
6枚切り1枚 (60g)
食塩相当量 0.72g

肉どうふカレー風味



CHECK

カレー粉の風味で食欲をそそります。パプリカの赤をきかせて、見た目も華やかに。

おおよその1人当たりの栄養価

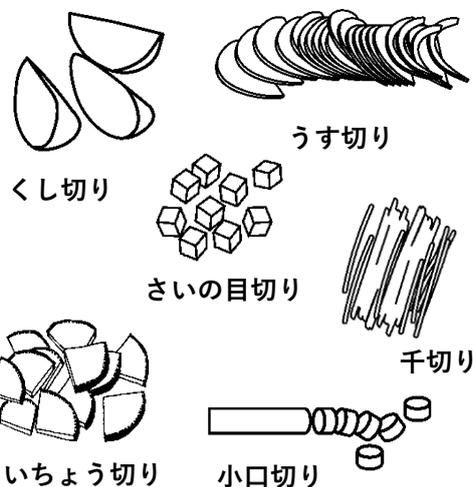
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
165	8.8
脂質 (g)	塩分 (g)
5.3	0.90

材料 (4人分)	分量	下処理
豚もも肉小間切れ	: 120g	
玉ねぎ	: 1/4個	くし切り
つきこんにゃく	: 80g	下ゆで
にんじん	: 1/4本	いちょう切り
赤パプリカ	: 1/3個	1.5cm角切り
長ねぎ	: 1/5本	斜め切り
焼きどうふ	: 1/2丁	水気を切って、 2cm角切り
サラダ油	: 小さじ1	
酒	: 大さじ1	
水	: 大さじ2	
A	さとう	: 大さじ1
	しょうゆ	: 大さじ1・1/3
	酒	: 大さじ1
	顆粒和風だし	: 小さじ1/3
	カレー粉	: 小さじ1/3
片栗粉	: 小さじ1	小さじ2の水で溶く

作り方

- 1 サラダ油で豚肉を炒め、酒を入れる。
- 2 にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 3 水、Aの調味料を加える。
- 4 つきこんにゃくを入れて煮る。
- 5 パプリカ、長ねぎを入れて煮る。
- 6 焼きどうふを入れて時々まぜながら煮る。
- 7 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

野菜切り方いろいろ



さばのカレー南蛮ソースがけ



POINT

カレーの風味で魚の臭みが消えて食べやすくなっています。
さばの代わりに、あじや白身魚もおすすめです。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
183	8.9
脂質 (g)	塩分 (g)
13.7	0.66

材料 (4人分)

分量

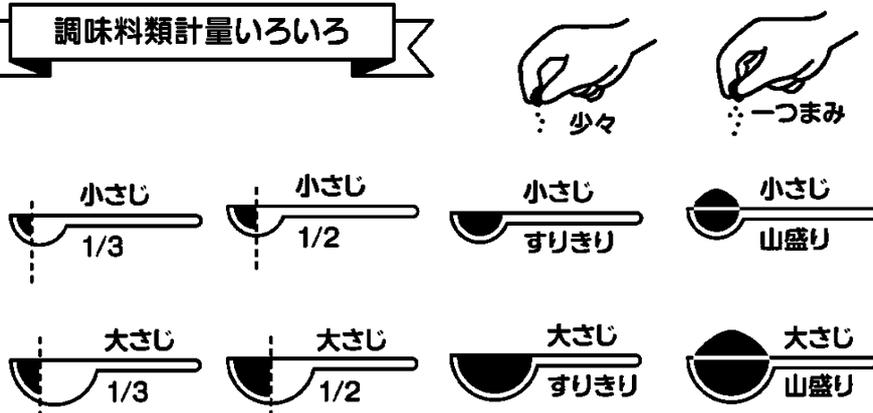
下処理

作り方

さば切り身	: 50g×4切れ	
長ねぎ	: 1/2本	みじん切り
A	さとう	: 大さじ 1・1/3
	しょうゆ	: 小さじ 2
	酢	: 大さじ 1
カレー粉	: 少々	
片栗粉	: 小さじ 1/3	小さじ1の水で溶く
サラダ油	: 炒め用	

- 1 たれを作る。
サラダ油で長ねぎを炒めてしんなりしたら、カレー粉を加え、香りを出す。
Aの調味料を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 2 さばを焼く。
- 3 焼いたさばにたれをかける。

調味料類計量いろいろ



少々

親指と人差し指でつまんだ量

一つまみ

親指、人差し指、中指でつまんだ量



豚ごぼう



CHECK 

しょうがとごまの風味を生かすことで、調味料を抑えることができます。ごはんに向う一品です。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
73	5.5
脂質 (g)	塩分 (g)
2.8	0.44

材料 (4人分)	分量	下処理	作り方
豚もも肉小間切れ	: 80g		1 サラダ油でしょうがを炒めて香りを出す。
ごぼう	: 1/2本	さがきにして、 水にさらす	2 豚肉、ごぼうの順に入れて炒める。
にんじん	: 1/3本	千切り	3 肉に火が通ったら、にんじん、しらたきの順に加えて炒める。
しらたき	: 45g	下ゆで	4 さとう、和風だしを入れて煮る。
さやいんげん	: 3本	下ゆでして 3cmカット	この時水分が少なければ、少し水を足す。
しょうが	: 1かけ	おろす	5 ごぼうに火が通っていることを確認したら、しょうゆを加えて煮る。
顆粒和風だし	: 小さじ 1/3		6 みりん、いんげんを加えて混ぜる。
しょうゆ	: 大さじ 1/2		7 すりごまをふりかけて仕上げる。
さとう	: 小さじ 1		
みりん	: 大さじ 1		
すりごま	: 小さじ 1/3		
サラダ油	: 小さじ 1/2		



減塩へのステップ！ 栄養成分表示を確認！

ほとんどの食品には栄養成分表示が記載されています。エネルギー量やたんぱく質、脂質、塩分相当量などがチェックできます。

あつあげの中華煮



POINT

酢を加えることによって、普段とひと味違うさっぱりとした味つけの煮物になります。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
145	7.9
脂質 (g)	塩分 (g)
5.7	0.83

材料 (4人分) 分量 下処理

あつあげ	: 140g	一口大に切る
鶏もも肉	: 80g	一口大に切る
A [おろししょうが	: 少々
	酒	: 小さじ 1/2
サラダ油	: 小さじ 1/2	
干しいたけ	: 1枚	水で戻して細切り
たけのこ水煮	: 1/2本	いちょう切り
にんじん	: 1/2本	いちょう切り
玉ねぎ	: 1/2個	薄切り
キャベツ	: 約3枚	2cmカット
干しいたけ戻し汁	: 大さじ 2	
顆粒中華だし	: 小さじ 1/2	
さとう	: 大さじ 1	
みりん	: 小さじ 1	
しょうゆ	: 大さじ 1・1/2	
片栗粉	: 大さじ 1/2	同量の水で溶く
酢	: 小さじ 1	

作り方

- 1 あつあげは、油抜きのため下ゆでする。
- 2 Aで鶏肉に下味をつける。
- 3 サラダ油で鶏肉を炒める。
- 4 干しいたけ、たけのこ、にんじんを加え、炒める。
- 5 玉ねぎ、キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- 6 あつあげ、中華だし、干しいたけの戻し汁、さとう、みりん、しょうゆを加えて煮る。この時水分が少なければ、少し水を足す。
- 7 水溶き片栗粉でとろみをつけ、こがさないように、中火で煮る。
- 8 最後に酢を加える。

干しいたけの戻し汁には、うま味がたっぷり。料理に使うことでおいしさがさらにアップします。



お か か 和 え



CHECK

かつお節の風味とごまの香りで、少ない塩分でもおいしくいただけます。

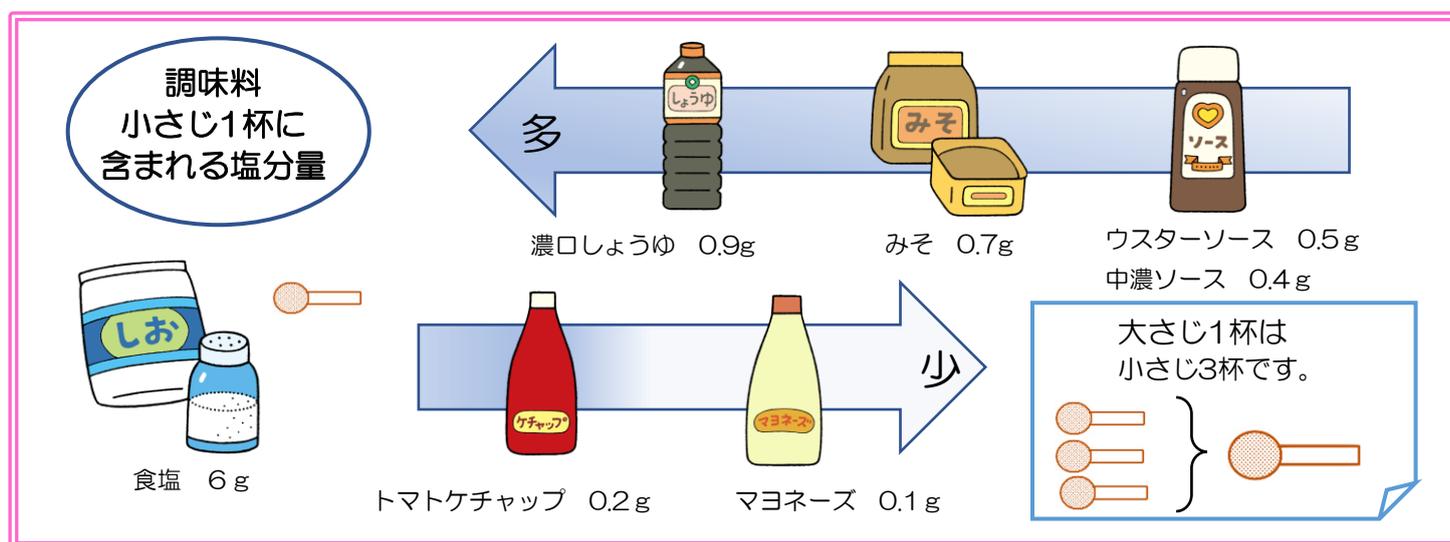
おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
26	2.0
脂質 (g)	塩分 (g)
0.3	0.47

材料 (4人分)	分量	下処理
もやし	: 1/2袋	
キャベツ	: 2枚	短冊切り
ほうれん草	: 1/3束	3cm幅に切る
にんじん	: 1/4本	千切り
白いりごま	: 小さじ 1/2	
A	しょうゆ	: 小さじ 2
	さとう	: 小さじ 2
	みりん	: 小さじ 1/2
	顆粒和風だし	: 小さじ 1/4
	かつお節	: 3~5g

作り方

- 1 調味料Aはよく混ぜておく。(※)
 - 2 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水気を十分に切る。
 - 3 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - 4 白ごまをふって、ざっくりと混ぜる。
- ※ みりんのアルコール分が気になる場合には、調味料Aを加熱し、冷まして和えてください。



八訂 日本食品成分表より

磯 和 え



のりのうま味と風味で、
薄味でもおいしくいただけます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
19	1.7
脂質 (g)	塩分 (g)
0.1	0.41

材料 (4人分)

分量

下処理

作り方

ほうれん草	: 1/2束	3cm幅に切る
にんじん	: 1/5本	千切り
もやし	: 1/2袋	
きざみのり	: 2g程度	
A	しょうゆ	: 小さじ 1・1/2
	さとう	: 小さじ 1・1/2
	みりん	: 小さじ 1/5

- 調味料Aはよく混ぜておく。(※)
 - 野菜はそれぞれ下ゆでし、水で冷まして水気を十分にきる。
 - 野菜を混ぜ、調味料で和える。
 - きざみのりを散らし、ざっくりと混ぜる。
- ※ みりんのアルコール分が気になる場合には、調味料Aを加熱し、冷まして和えてください。

調理の工夫

煮物



だし汁で煮込み、
しっかりふくませる。



味付けは、だしの味をメインに、薄味にする。

炒め物



味付けはなるべく最後にする。



強火でさっと炒めることで素材から出る水分量を少なくし味が薄まるのを防ぐ。

汁物



だしをとり、肉や野菜など、うま味の出る具材を使う。



具沢山にすれば、汁の量が少なくても満足感を得られやすい。

薄味をおいしくするアイテムを使う

スープに・・・



しょうが



しいたけ



ねぎ

和え物に・・・



しそ



酢



のり

炒め物に・・・



カレー粉



にんにく



かつお節

かぶの和風ポタージュ



👍 POINT

旬の野菜、みそ、豆乳に含まれるコクやうま味が調味料の働きをするので、おいしくいただけます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
87	5.0
脂質 (g)	塩分 (g)
3.8	0.88

材料 (4人分)	分量	下処理
かぶ	: 中2個 (約200g)	皮をむいて、 いちちょう切り
玉ねぎ	: 1/2個	あらみじん切り
ベーコン	: 2枚	5mm幅に切る
バター	: 5g	
顆粒昆布だし	: 小さじ 1/2	
白みそ	: 大さじ 1/2	
米粉	: 小さじ 2	使う直前に 合わせておく
豆乳 (無調整)	: 1カップ	
塩	: 小さじ 1/3	
水	: 2カップ	

作り方

- 1 バターでベーコンを炒める。
- 2 玉ねぎ、かぶを入れて炒める。
- 3 水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 ヘラで玉ねぎとかぶをあらくつぶす。
- 5 昆布だし、みそを入れる。
- 6 米粉を溶いた豆乳を加え、弱火でゆっくり加熱する。
強火にすると豆乳が分離するので注意！
- 7 とろみがついたら、塩で味を調える。

塩分 控えめ

塩分が少ないものだけに
表記できる。

100gあたり『食塩相当量0.3g未満
(ナトリウム120mg未満)』と基準が
決まっている。

⚠️ 言葉は似ていても意味は全く違います。
意味を理解して選ばないと、塩分をとり
過ぎてしまうので、注意しましょう。

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は
何がちがうの？

塩味 控えめ

塩分量に関係なく表記できる。

「味覚」の表現なので、食塩の含有
量を表したものではない。塩分量が
少ないとは限らない。



トック入りスープ



野菜のうま味や、ごま油の香りで
おいしくいただけます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
100	3.8
脂質 (g)	塩分 (g)
1.5	1.01

材料 (4人分)	分量	下処理
豚もも肉小間	: 40g	
しょうが	: 1かけ	みじん切り
だいこん	: 4 cm	いちょう切り
にんじん	: 1/4本	いちょう切り
干しいたけ	: 1/2枚	水で戻して、薄切り
干しいたけ戻し汁	: 1/4カップ	
トック	: 100g	
長ねぎ	: 1/3本	小口切り
ほうれん草	: 1/5束	下ゆでし、ざく切り
サラダ油	: 小さじ 1/4	
しょうゆ	: 小さじ 1	
顆粒中華だし	: 小さじ 1	
塩	: ひとつまみ	
こしょう	: 少々	
ごま油	: 小さじ 1/2	
水	: 2カップ	

作り方

- 1 サラダ油でしょうがを炒める。
- 2 豚肉を炒める。
- 3 にんじん、だいこんを加えてさっと炒める。
- 4 水を入れて、沸騰したらあくを取る。
- 5 干しいたけ、戻し汁を入れる。
- 6 トックを入れる。
- 7 ごま油以外の調味料を入れる。
- 8 長ねぎ、ほうれん草を加える。
- 9 香りづけにごま油を入れる。

※ トックは、主にうるち米を原料にした
韓国のおもちです。

計量カップの量



1 カップ	200ml
1/2 カップ	100ml
1/4 カップ	50ml
3/4 カップ	150ml



コーンたまごスープ



POINT

クリームコーンを使うことで、コーンの甘みが引き立ちます。また、とろみをつけることで、味がしっかり感じられます。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
172	9.2
脂質 (g)	塩分 (g)
5.6	0.93

材料 (4人分)	分量	下処理
鶏肉(皮なし)	: 50g	一口大に切る
ベーコン	: 1枚	短冊切り
玉ねぎ	: 1/4個	薄切り
クリームコーン缶 (粒入り)	: 2缶 (360g程度)	
たまご	: 1個	
顆粒中華だし	: 小さじ 1	
塩	: 小さじ 1/3	
こしょう	: 少々	
サラダ油	: 小さじ 1/2	
水	: 1・3/4カップ	
片栗粉	: 小さじ 1	小さじ2の水で溶く
パセリ	: 適量	みじん切り

作り方

- 1 サラダ油で鶏肉、ベーコンを炒める。
- 2 玉ねぎを入れて炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、水を加える。
- 4 クリームコーン、中華だし、塩、こしょうを入れる。
- 5 沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を少量ずつ加えて、全体をかき混ぜる。
- 6 とろみがついたら中火にし、大きく混ぜながら、溶きたまごを入れる。
- 7 最後にパセリを散らす。

一食の献立でメリハリをつけましょう

一つのおかずの味を「濃いめ」または「普通」の味付けにして、他のおかずをうす味にしてみましょ。味の濃淡をつけることで、塩分量も抑えつつ、満足感がアップします。



豚バラと白菜のスープ



CHECK

しょうがとごま油で香りづけしています。シンプルですが、コクがあり、子どもたちにも人気があります。

おおよその1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
71	2.3
脂質 (g)	塩分 (g)
5.3	0.92

材料 (4人分)	分量	下処理
豚バラ肉小間切れ	: 50g	
白菜	: 1・1/2枚	1 cm幅
長ねぎ	: 2/3本	ななめ切り
おろししょうが	: 小さじ 1/3	
顆粒中華だし	: 小さじ 2	
塩	: 小さじ 1/4	
こしょう	: 少々	
ごま油	: 小さじ 1/3	
片栗粉	: 小さじ 2/3	小さじ1の水で溶く
水	: 2・1/2カップ	

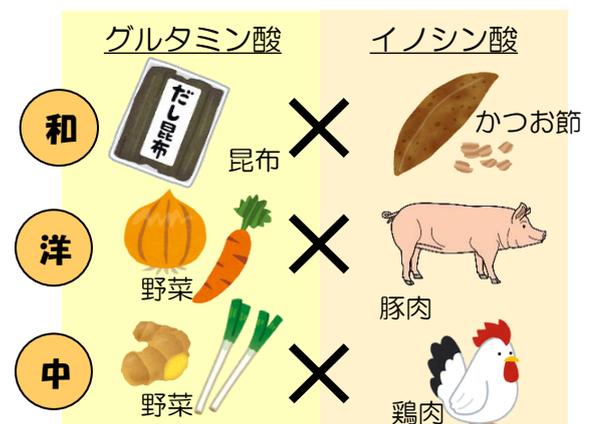
作り方

- 1 豚肉とおろししょうがを入れて炒める。
- 2 水と白菜を入れて煮る。
- 3 顆粒中華だし、塩、こしょうを加える。
- 4 長ねぎを加えて弱火で煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ごま油を加える。

うま味の相乗効果で減塩！

代表的なうま味のもとには、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸です。このうま味成分を組み合わせることで、さらにうま味が向上します。このことを「うま味の相乗効果」といいます。

うま味を上手に使って料理することで、素材の味が引き立ち、塩分を控えてもおいしい食事を楽しむことができます。



～ 参 考 文 献 ～

日本人の食事摂取基準〔2020年版〕／厚生労働省

学校給食摂取基準／文部科学省

日本食品標準成分表2020年版（八訂）／文部科学省

小学生用食育教材 たのしい食事 つながる食育／文部科学省

たよりになるね！食育ブック1～5 小川万紀子監修／少年写真新聞社刊

家庭とつながる！新食育ブック1 小川万紀子監修／少年写真新聞社刊

文部科学省 HP

厚生労働省 HP

農林水産省 HP

減塩で元気



おいしい！学校給食減塩レシピ集

2022年11月21日 発行

発行者 千葉県学校給食センター研究会 第三地区研究会

袖ヶ浦市学校給食センター 0438-62-5822

木更津市学校給食センター 0438-25-7560

君津市学校給食共同調理場 0439-32-5522

富津市大貫共同調理場 0439-65-0145

富津市天羽共同調理場 0439-67-0177