

# 給食だより 9月

令和元年8月30日  
札幌北小学校  
中沼小学校

毎年9月1日から9月30日までの1か月は、**食生活改善普及運動月間**とされています。「**食事をおいしく、バランスよく**」を基本テーマとし、「**野菜摂取量の増加**」「**食塩摂取量の減少**」「**牛乳・乳製品の摂取習慣の定着**」を目標とした取組です。9月は食生活を見直す機会としてとらえ、家族みんなで取り組んでみてください。給食だよりでは、学校給食における減塩の取組について紹介します。

## どうして減塩？学校給食

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病に繋がる要因のひとつです。子どもの頃から薄味に慣れる等、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

国の基準では、1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量(男女平均)を、小学3年生で6.0g未満、中学2年生で7.5g未満としています。札幌市の新基準においても「おいしさ」と「減塩」を考慮し、1日の目標量の1/3量である、小学生2.0g、中学生2.5gを基準としています。

## 学校給食での「おいしく減塩」の工夫

札幌市の学校給食は、これまでもだしや素材の味を大切に、薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるように工夫をしています。

### 給食調理での工夫

- ・みそ汁など、けずり節などの使用量を増やしてだしを濃くし、みそやしょうゆの量を減らしました。
- ・ケチャップソースや天丼のたれなどの濃さや量を見直しました。
- ・魚や肉につけていた下味を見直しました。
- ・他の献立より味が濃かった献立の味付けを見直しました。



## ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう！

学校では減塩の取組を進めていきますが、給食は1日の3食のなかの1食です。子どもたちの健やかな成長を促すためには、学校給食とご家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいくと効果が高まります。今後ご理解とご協力をお願いいたします。

### (工夫例)

- ・新鮮な食材を活用し、素材の味を生かす。
- ・だしを上手にとって旨味を生かす。
- ・かけじょうゆより、つけじょうゆにする。
- ・みそ汁は具を多くして汁を少なくする。
- ・外食や加工食品の塩分をチェックする習慣をつける
- ・レモンやすだち等の酸味や、カレー粉やこしょう等の香辛料の辛味を利用する。
- ・減塩の食材や調理器具(醤油さし等)を使う。



栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
塩分相当量	00g
食物繊維	00g

## リザーブ給食があります!!

9月9日の給食は「日本のいろいろな料理を知ろう!」をテーマに、大阪のきつねうどんか香川のちくわ天うどんのどちらかを選択して、食べます。

## 給食の食材について

- ★献立についているマークについてE→卵を含む献立、M→乳製品、冷)は給食用の特注冷凍食品です。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。



# 9月よていこんだて



月	火	水	木	金
<b>2</b> 673kcal ひやしたぬきうどんE (えび入) ごまだんご なし	<b>3</b> 606kcal ごもくごはん みそしる ぶたにくのごまあげ ミニトマト	<b>4</b> 670kcal カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ りんご 4年生給食なし	<b>5</b> 635kcal ソフトフランスパン ブロッコリークリームM あさりのカリッとサラダ カットパイ	<b>6</b> 684kcal ごはん あつあげのちゅうかに(えび入) あげぎょうざ冷) おひたし
ソフト麺・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・椎茸/白玉もち・ごま/梨	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚・したらき・人参・ごぼう・筍・ひじき・椎茸・グリーンピース/凍り豆腐・小松菜/豚肉・ごま/ミニトマト	白飯・鶏肉・ナンブラー・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・わけぎ・オイスターソース・鶏ガラスープ/ベーコン・チンゲンサイ・春雨・コーン・鶏ガラスープ・りんご	ソフトフランスパン/ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/カットパイ	白飯/厚揚げ・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たもぎたけ・たけのこ・グリーンピース・木耳・生姜・にんにく・ごま油/キャベツ・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・にら/ほうれん草・もやし・糸かつお
<b>9</b> 682/687kcal かんさいふうきつねうどん ちくわてんうどんE チーズポテトM すだちゼリー	<b>10</b> 658kcal サーモンピラフM カレーコロッケ冷) M フルーツサワーM	<b>11</b> 672kcal タコライス ワカメスープ パイン	<b>12</b> 683kcal ツイストパンEM ベーコンシチューM ほっけのオートミールフライE ぶどう	<b>13</b> えんそく 遠足 
ソフト麺・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ【きつね】小揚【ちくわ天】焼きちくわ・卵/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/水あめ・すだち果汁	胚芽精米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・牛乳/みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト	白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油	ツイストパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/ほっけ・卵・オートミール/巨峰	
<b>16</b> 敬老の日 	<b>17</b> 619kcal しおラーメン ごまポテト みかん	<b>18</b> 692kcal わかめごはん ぶたじる サバのこうみあげ	<b>19</b> 671kcal せわりコッペEM あさりのチャウダーM チリドック冷) なし	<b>20</b> 616kcal ごはん けんちんじる たらフライ冷) のりとあさりのつくだに
	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨/じゃがいも・ごま/早生みかん	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さば・生姜・にんにく	コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/ウインナー・玉ねぎ・トマトピューレ/梨	白飯/鶏肉・豆腐・こんにゃく・大根・ごぼう・長ねぎ/たら/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ
<b>23</b> 秋分の日 	<b>24</b> 662kcal ラムにくのピラフM さけフライE コールスローサラダ	<b>25</b> 642kcal ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース ストロポテトサラダEM ヨーグルトM	<b>26</b> 656kcal くらコッペパンEM しょうゆワタンスープ レバーいりメンチカツ とうもろこし つくし給食なし	<b>27</b> 632kcal ごはん スンドゥブ(あさり入) ひじきはるまき冷) いそあえ
	胚芽精米・大麦・バター・羊肉・カレー粉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン/鮭・卵/キャベツ・人参・コーン	スパゲティ・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・パセリ・トマト缶詰/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま/ヨーグルト・粉糖	黒コッペパン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し/牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー/とうもろこし	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら/筍・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース/小松菜・もやし・のり
<b>30</b> 603kcal みそラーメン ポテトフリッターEM みかん	<b>1</b> 635kcal たきこみいなり すましじる ぶたにくのたつたあげ	<b>2</b> 636kcal スープカレー ほうれんそうとベーコンのサラダ	<b>3</b> 651kcal よこわりバンズEM コーンクリームスープM あげハンバーグ冷) EM りんご	<b>4</b> 667kcal さんまのかばやきどん みそしる しょうがあげ
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・筍/わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・卵・牛乳/早生みかん	胚芽精米・大麦・油揚・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/豚肉・生姜/	白飯・鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・トマト缶詰/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま	横割バンズ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳	白飯・さんま・ごま/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・生姜

