



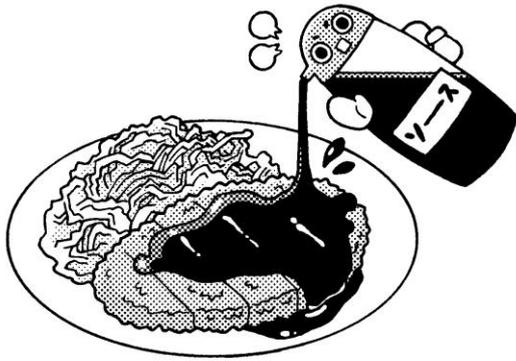
# ランチタイム

Lunch Time

令和6年（2024年）9月25日発行  
給食だより【10月号】  
札幌市立栄南中学校  
札幌市立栄町中学校



## とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。

濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

自分でできる  
おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ！

自分でできる

### 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる

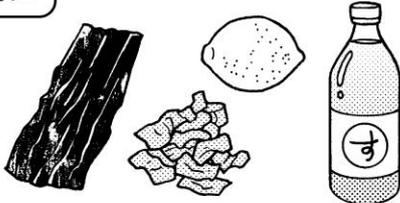
### 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に

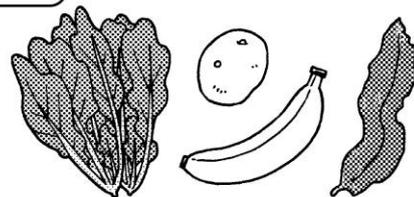
### だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に

### カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

# 10月 予定こんだて

栄南中

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<p><b>〇玉ねぎ週間があります</b></p> <p>地場産物への興味関心をもち「ふるさと札幌」を愛する心を育てることを目的に、10月15日(火)～21日(月)に行います。「札幌黄」を使った給食メニューが登場します。</p> 	<p>ツイストパン 豆腐のグラタン あさりのサラダ パイン缶詰</p> <p>1年1組 ランチルーム給食</p>	<p>厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト</p> <p>1年2組 ランチルーム給食</p>	<p>しょうゆラーメン ★アメリカンドッグ りんご</p> <p>1年3組 ランチルーム給食</p>	<p>コーンピラフ ★ごまザンギ フルーツカクテル</p> <p>給食試食会 2年生職業体験：給食なし</p>
<p>7日</p> <p>ご飯 三平汁 焼きレバー入りハンバーグ ミニトマト</p> <p>1年4組 ランチルーム給食</p>	<p>8日</p> <p>背割コッパパン コーンクリームスープ 焼フランク 巨峰</p> <p>1年5組 ランチルーム給食</p>	<p>9日</p> <p>ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮</p>	<p>10日</p> <p>ゆであげシーフード トマトソース ごまポテト</p>	<p>11日</p> <p>深川めし ★ちくわチーズつめ揚げ きゅうりのからし漬け</p>
<p>14日</p> <p>白飯、鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにやく、長ねぎ、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、唐辛子/レバー入りハンバーグ/ミニトマト</p>	<p>15日</p> <p>背割コッパパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/ポークウインナー、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、きび砂糖、からし/ぶどう</p>	<p>16日</p> <p>白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、たまご、きび砂糖、清酒、カレー粉/さんま、しょうが、清酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/のり、ひじき、醤油、清酒、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/</p>	<p>17日</p> <p>スパゲティ、サラダ油、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/</p>	<p>18日</p> <p>米、おおむぎ、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、本みりん、だし汁、小松菜、食塩/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、揚げ油/きゅうり、きび砂糖、食塩、からし、白ごま/</p>
<p>14日</p> <p><b>スポーツの日</b></p> 	<p>15日</p> <p>横割パンズ タッピースープ フィッシュバーガー もやしのごまサラダ Feスライスチーズ</p> <p>玉ねぎ週間</p>	<p>16日</p> <p>タッピーハヤシライス タッピーサラダ</p> <p>玉ねぎ週間</p>	<p>17日</p> <p>タッピーうどん(えび入り) バターポテト 黄桃缶詰</p> <p>玉ねぎ週間</p>	<p>18日</p> <p>タッピーピラフ カレーコロッケ ★フルーツサワー</p> <p>玉ねぎ週間</p>
<p>21日</p> <p>タッピー丼 味噌汁 柿</p> <p>玉ねぎ週間</p>	<p>22日</p> <p><b>札教研</b></p> 	<p>23日</p> <p>玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 ごま和え</p>	<p>24日</p> <p>★味噌バターコーンラーメン 青のりポテト りんご</p>	<p>25日</p> <p>鶏ごぼろごはん ししゃもピリカラ揚げ 磯和え</p>
<p>28日</p> <p>ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル</p>	<p>29日</p> <p>ピビンバ 南瓜コロッケ 黄桃缶詰</p>	<p>30日</p> <p>鶏ミックス丼 味噌汁 りんご</p>	<p>31日</p> <p>長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学芋 パイン缶詰</p>	<p>11月1日</p> <p><b>開校記念日</b></p> 
<p>白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ/えびシュウマイ、揚げ油/切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、ハム、白ごま、穀物酢、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン/</p>	<p>米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、本みりん、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/かぼちゃコロッケ、揚げ油/黄桃缶詰</p>	<p>白飯、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、サラダ油、白ごま、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん/はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/りんご</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、本みりん、サラダ油、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンツァイ、黒きくらげ、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、鳥がら、豚骨/さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/パイン缶詰</p>	<p>米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、本みりん、サラダ油、白ごま/カラフトししゃも(カペリン、子持ち)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、トウバンジャン/ごま油、もやし、切り干し、醤油</p>

※牛乳は毎日200mlつきます。※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。  
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。  
 ※主な使用食材を記載しています。※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。