給食だより 10月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和８年９月30日

身体を動かすのに、気持ちの良い季節になりました。たくさん運動をして、秋のおいしいものを食べて、寒い冬に向けて体力をつけてほしいと思います。朝、夕は、気温が下がってきているので、体調管理には十分気を付けてください。食欲の秋、芸術の秋、運動の秋、いろいろな秋を楽しんでほしいと思います。

「減塩」の大切さ～おいしく食べて健康に！

「減塩」と聞くと、「大人が気をつけるもの」「味が薄くて物足りないもの」というイメージがあるかもしれません。しかし、子どもの頃からの薄味の習慣は、将来の健康を守る大切な土台になります。

なぜ子どもの頃から「減塩」が大切なの？

塩分（ナトリウム）は体に不可欠な栄養素ですが、摂りすぎると将来的に高血圧や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。味覚が形成される小・中学生の時期に濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても薄味では物足りなくなってしまいます。「塩分控えめでも美味しい！」と感じる舌（味覚）を育てることが大切です。調味料は、全体に「かける」から少量「つける」にする、「栄養成分表示」の塩分（食塩相当量）を見るようにするなど、工夫してみてください。

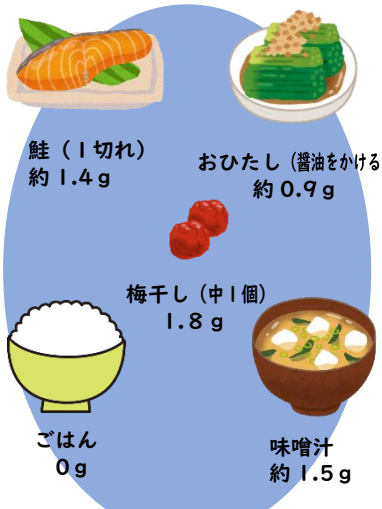
塩分の目標量（１日）

- **小学生：** 低学年 4.5ｇ未満
  中学年 5.0ｇ未満
  高学年 6.0ｇ未満
- **中学生：** 男子 7.0ｇ未満
  女子 6.5ｇ未満

（※日本人の食事摂取基準 2025 より）

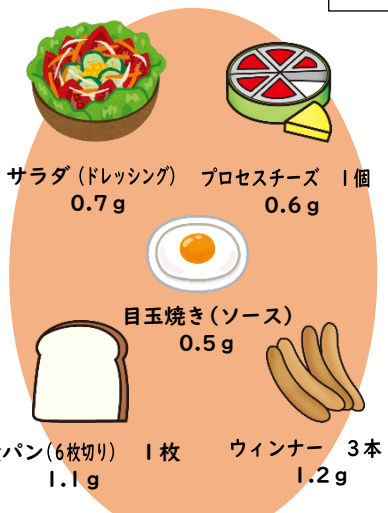
食事に含まれる食塩相当量の目安

（食塩相当量～食品中のナトリウム量を「食塩に換算した量」で示したもの）



鮭（１切れ）約 1.4ｇ
おひたし（醤油をかける）約 0.9ｇ
梅干し（中１個）1.8ｇ
ごはん 0ｇ
味噌汁 約 1.5ｇ

合計　5.6ｇ



サラダ（ドレッシング）0.7ｇ
プロセスチーズ　１個 0.6ｇ
目玉焼き（ソース）0.5ｇ
食パン（6枚切り）１枚 1.1ｇ
ウィンナー　３本 1.2ｇ

合計　4.1ｇ

ラーメン　１杯 約７ｇ

ぎょうざ４個（タレ）約 1.5ｇ

栄養成分表示	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○ｇ
脂　質	○○ｇ
炭水化物	○○ｇ
食塩相当量	○○ｇ

（推定値）

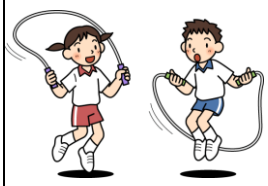
加工食品は栄養成分表示に食塩相当量が記載されています

調味料に含まれる食塩相当量の目安（小さじ１の場合）

塩 5.9ｇ
醤油 0.9ｇ
味噌 0.7ｇ
中濃ソース 0.5ｇ
ケチャップ 0.2ｇ
マヨネーズ 0.2ｇ

10月のこんだて

＊ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

月	火	水	木	金
＜**第47回　学校給食展の御案内**＞ ＜テーマ＞「きゅうしょくで学ぼう！　食べる楽しさ　大切さ」 ＜日時・場所＞　令和８年10月10日（土）　11時～18時 札幌駅前通地下歩行空間　憩いの空間　北１条東　（東側7番から9番出入口の間） ＜内　容＞　・写真・パネル展示　　・食器の移り変わり ・給食の実物展示　・給食についてのDVD放送　・リーフレット、給食レシピの配布　・札幌市学校給食会コーナー　　札幌市農業振興協議会コーナー ＜**学校給食で Yes!クリーンを食べよう！**＞今月の８日にプルーンと２１日の味噌汁のキャベツはYes！ceanでつくられたくだものと野菜です。			1 ・パスタミートソース ・ビーンズサラダ エネルギー643kcal **【パスタミートソース】**豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・中脚ソース・ウスターソース・醤油・赤味噌・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ**【ビーンズサラダ】**手亡豆・むき枝豆・ロースハム・ホールコーン・キャベツ・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・黒コショウ	2 ・エスカロップ（ねむろ） ・ナムル エネルギー620kcal **【エスカロップ】**米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・醤油・コショウ・豚肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・ケチャップ・トマトピューレ・中脚ソース・デミグラスソース・砂糖・オールスパイス・カレー粉・鶏ガラスープ**【ナムル】**ロースハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・唐辛子・ごま油・白ごま・豆板醤
5 ・カレーライス ・ブロッコリーと コーンのサラダ エネルギー633kcal **【カレーライス（鶏）】**鶏肉・黒コショウ・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・鶏がらスープ**【ブロッコリーとコーンのサラダ】**ブロッコリー・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油	6　＜早出し＞ ・ロールパン ・オニオンポタージュ ・イカフライ ・コールスローサラダ エネルギー602kcal **【オニオンポタージュ】**バラベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラスープ**【イカフライ】**いか・小麦粉・パン粉・油・澱粉**【コールスローサラダ】**キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・白コショウ・辛子	7　＜早出し＞ ・ごはん ・みそしる （こまつな・たもぎ） ・たまねぎのかきあげ ・パインかんづめ エネルギー626kcal **【味噌汁】**小松菜・厚揚げ・たもぎたけ・味噌**【玉葱のかきあげ】**むきえび・あさり・さくらえび素干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉	8　＜早出し＞ ・みそバターコーンラーメン ・きなこポテト ・プルーン エネルギー575kcal **【みそバターコーンラーメン】**豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・白すりごま・赤みそ・白みそ・醤油・みりん・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・油・長葱・ほうれん草・バター・ホールコーン**【きなこポテト】**じゃが芋・きな粉・砂糖	9　＜早出し＞ ・わかめごはん ・みそしる （こまつな・あつあげ） ・チキンカツ エネルギー627kcal 【わかめごはん】米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【チキンカツ】鶏肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉
12 ＜スポーツの日＞ 	13　＜早出し＞ ・よこわりバンズ ・コーンシチュー ・あげハンバーグ ・かき エネルギー606kcal **【コーンシチュー】**ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラスープ**【ハンバーグ】**豚肉・鶏肉・玉ねぎ・澱粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子	14 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・さばのたつたあげ ・たたききゅうり エネルギー639kcal **【スンドゥブチゲ】**豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきだけ・にら**【さばの竜田揚げ】**さば・生姜・醤油・白ごま・小麦粉・片栗粉**【たたききゅうり】**きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	15 ・パスタミートソース ・あつあげサラダ エネルギー630kcal **【パスタミートソース】**豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ**【厚揚げサラダ】**厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・白ごま	16 ・とりめし（びばい） ・みそしる （とうふ・こまつな・えのき） ・ぶりのなんぶあげ エネルギー607kcal **【とりめし】**米・大麦・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉葱・油・みりん・砂糖**【味噌汁】**豆腐・小松菜・えのきたけ・味噌**【ぶりの南部揚げ】**ぶり・醤油・黒コショウ・小麦粉・卵・白ごま
19 ・ごはん ・きのこじる（みそ） ・とりてん ・のりのつくだに エネルギー605kcal 【きのこ・味噌】ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・赤みそ・白みそ【鶏天】鶏胸肉・醤油・生姜・にんにく・コショウ・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー【のりの佃煮】もみのり・ひじき・醤油・みりん・水あめ・砂糖	20　＜早出し＞ ・ツイストパン ・こまつなのクリームに ・チキンナゲット ・パインかんづめ エネルギー684kcal **【小松菜のクリーム煮】**バラベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ**【チキンナゲット】**鶏肉・パン粉・澱粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・米粉	21 ・あつあげいりにくいためどん ・みそしる （キャベツ・あぶらあげ） ・かき エネルギー657kcal **【厚揚げ入り肉炒め丼】**豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・醤油・みりん・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま**【味噌汁】**キャベツ・油揚げ・味噌	22　＜6年なし＞ ・ごもくうどん ・スパイシーポテト ・みかん エネルギー569kcal **【五目うどん】**鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・たもぎたけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子**【スパイシーポテト】**じゃが芋・揚げ油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	23 ・ちゅうかおこわ ・とかちだいずコロッケ ・ごまあえ エネルギー605kcal **【中華おこわ】**米・もちごめ・豚肉・生姜・醤油・干椎茸・黒きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリンピース・油・砂糖・みりん・ごま油**【十勝大豆コロッケ】**じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこし澱粉・上白糖・カレー粉・黒コショウ**【ごま和え】**ほうれん草・もやし・白すりごま・砂糖・醤油
26 ・ぶたミックスどん ・みそしる （ごぼう・にんじん・だいこん） ・いわしのカリカリフライ エネルギー685kcal 【豚ミックス丼】豚肉・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉葱・筍・ピーマン・油・白ごま・砂糖・みりん【味噌汁】大根・人参・ごぼう・味噌【いわしのカリカリフライ】まいわし・水あめ・とうもろこし・ばれいしょ・上白糖・生姜・米	27 ・あげパン（ソフトフランス） ・ポテトスープ ・あさりのスパゲティサラダ エネルギー566kcal **【揚げパン】**ソフトフランスパン・揚げ油・グラニュー糖・シナモン**【ポテトスープ】**バラベーコン・じゃが芋・人参・玉葱・パセリ・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ**【あさりのスパゲティサラダ】**あさり・生姜・醤油・砂糖・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・白みそ・ごま油・白ごま	28 ・ごはん ・さつまじる ・さんまのにつけ ・いそあえ エネルギー593kcal **【さつま汁】**鶏肉・豆腐・さつま芋・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌**【さんまの煮付け】**さんま・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢**【磯和え】**小松菜・もやし・切りのり・醤油	29　＜3の2なし＞ ・カレーラーメン（むろらん） ・シナモンポテト ・りんご エネルギー614kcal **【カレーラーメン】**豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・カットわかめ・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・醤油・白味噌・黒コショウ・トマトピューレ・りんご**【シナモンポテト】**さつま芋・グラニュー糖・シナモン	30 ・チキンウインナーライス ・ちくわチーズつめあげ ・フルーツミックス エネルギー638kcal **【チキンウインナーライス】**米・大麦・バター・トマトジュース・カットチキンウインナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリンピース・油・ケチャップ・黒コショウ**【ちくわチーズつめ揚げ】**白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵**【フルーツミックス】**みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖