



給食だより

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立北辰中学校

札幌市立中央中学校

未来の健康を守る！減塩のすすめ

日本人に多い心筋梗塞や脳卒中などは、循環器系の病気で、命にかかわる状況が突然起こることがあります。この病気の危険性を高めるのが高血圧といわれ、塩分の摂り過ぎが血圧を上げる原因であることが知られています。さらに、食塩摂取量とがんとの関係も明らかになり、塩分の摂り過ぎががんの原因になることもいわれています。これらの病気を予防するために、適量の塩分摂取をすることが大切です。日本人の目標とする1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。

札幌市民が1日に摂っている食塩の平均値は

男性 10.1g、女性 8.9gです。

食塩摂取量の目標量と比べてみると、札幌市民は食塩を摂り過ぎている傾向にあることがわかります。

未来の健康な体をつくるために、子どもの頃から薄味に慣れておくことはとても大切です。

食材にかくれている食塩にも気をつけ、

お助け食材をうまく利用しながら減塩してみましょう！



令和4年度札幌市健康・栄養調査結果より



～ 1日の食塩の目標量 ～

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳～	7.5g未満	6.5g未満

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

食材にかくれている食塩を知ろう！

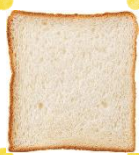


もち



ごはん

これは食塩0g！
ほかにほとんどの
くだもの・野菜など



食パン6枚切り
1枚 0.7g

ベーコン
1枚 0.4g



ロースハム
1枚 0.3g

塩鮭切り身
1切れ 2.2g



焼きちくわ
1本 0.6g

スライスチーズ
1枚 0.5g



減塩のお助け食材.....



トマト

酸味・甘さを
併せ持つ
加熱すると
より一層甘さが
引き立ちます。



干しいたけ

うまみ成分の
宝庫です。
水に浸して冷蔵庫で
一晩戻すとたっぷり
だしが出ます。

にんにく



しょうが



減塩の物足りなさを
補ってくれます。
千切りや角切りに
切って使うのも
オススメです！

月	火	水	木	金
予定献立 ★牛乳200mLは毎日つきます。 ★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。 ★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。 ★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。 ★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。詳しい献立表が必要な方はお知らせください。			1 肉炒め丼 味噌汁 （高野豆腐・わかめ） かぼちゃチーズフライ 精白米、豚肉、もやし、小松菜、人参、メンマ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、白ごま、ごま油/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/かぼちゃチーズフライ（冷凍）、油/ 北辰中 給食なし	2 しょうゆラーメン きなこポテト ブルーン  ソフトラーメン、豚肉、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、つと、茎わかめ、メンマ、しょうが、にんにく、酒、油/じゃがいも、きな粉、油/ブルーン/ 中央中 給食なし
5 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、酒、ごま油/星のコロッケ（冷凍）、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん）/	6 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え	7 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	8 かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁（小松菜・厚揚げ） パイン缶	9 パスタカレーソース フレンチポテト
胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、酒、ごま油/星のコロッケ（冷凍）、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん）/	精白米/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、酒、油/さんま、しょうが、酒/ほうれん草、もやし、白すりごま/	コッペパン/じゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、白ワイン/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、白ワイン、油/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/	精白米、えび、あさり、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、全卵、酒、油/厚揚げ、小松菜/パイン缶/	ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、レバーチップ、大豆水煮、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、赤ワイン、油/じゃがいも、油/
12  スポーツの日	13 ごはん 豆腐の中華煮（えび入り） 日本海産ホッケフライ しょうが和え	14  フードリサイクリング ロールパン ブロッコリー ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ 黄桃缶	15 豚すき丼 味噌汁 （じゃがいも・わかめ） うの花コロッケ	16 きつねうどん あべかわだんご 梨
	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、片栗粉、酒、油/ホッケフライ（冷凍）、油/ほうれん草、もやし、しょうが/	ロールパン/じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン、油/ブロッコリー、コーン、ハム、白ごま、油/黄桃缶/	精白米、豚肉、白滝、たまねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草、酒/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/うの花コロッケ（冷凍）、油/	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、酒/白玉、きな粉/梨/
19 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	20 札教研のため 給食なし 	21  ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 洋梨缶	22 スープカレー ハムコーンサラダ	23 味噌ラーメン アメリカンドッグ パイン缶
胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、ごぼう、人参、油揚げ、しょうが、白ごま、酒、油/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、酒、油/小松菜、もやし、もみり/		ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ、白ワイン、油/キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、ハム、白ごま、片栗粉、油/洋梨缶/	精白米、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、いんげん、ぶなしめじ、たまねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶、白ワイン、油/キャベツ、ホールコーン、ハム、ごま油/	ソフトラーメン、豚肉、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、しょうが、にんにく、白ごま、酒、油/ボークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳、油/パイン缶/
26 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶	27 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	28 横割パンズ かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	29 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 （ごぼう・人参・大根） りんご 	30 肉うどん シナモンポテト みかん
胚芽精米、大麦、小松菜、人参、玉ねぎ、ホールコーン、ベーコン、にんにく、バター、白ワイン、油/高野豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、酒、油/黄桃缶/	精白米/豆腐、豚肉、あさり、人参、玉ねぎ、えのき、にら、しょうが、にんにく、酒、ごま油/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、酒、油/ほうれん草、もやし、人参、ハム、白ごま、ごま油/	横割パンズ/かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、油/カレーコロッケ（冷凍）、油/スライスチーズ/人参、きゅうり、ホールコーン、ハム、油/	精白米、豚肉、厚揚げ、もやし、人参、小松菜、メンマ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、白ごま、ごま油/大根、人参、ごぼう/りんご/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ、たまごだけ、酒/さつまいも、油/みかん/