

いただきます

令和7年(2025年)10月3日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



来週の月曜日6日は十五夜、美しい月を愛でることができるようなお天気と心の平穏が訪れれば・・・と願っています。(通知表配布も間近です。) 過ごしやすい秋には、学習に、運動・スポーツにと大いに励んでほしいと思います。また、手洗い、うがいなどの生活習慣を整えるとともに、秋においしい食べ物を食べることも、免疫力アップにつながります。

将来にわたって
健康な生活を!

9月は生活習慣病予防期間です!

『まずは、毎日、あと一皿ずつ、野菜と果物を』をテーマに行われています。そのほか主な重点項目としては、①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、②野菜と果物を積極的に食べること。③薄味に慣れ、減塩生活を心がけること④牛乳・乳製品の摂取を習慣化させることなどが掲げられています。毎日の食生活の積み重ねが将来、生活習慣病の発症を引き起こさない、健康な生活をおくることができる要となります。9月で終了ですが、10月も引き続きこれらの項目を心がけ、生涯にわたって健康でいられるよう努めていきたいものです。

1. 主食・主菜・副菜でバランスよく

やはり、バランスよく食べることが、基本です。具体的な方法としては『主食・主菜・副菜』をそろえることが、一番の近道です。

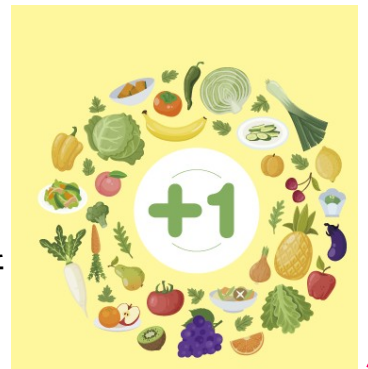
・主食は、ごはん、パン、めんなどで、炭水化物が摂れます。
・主菜はたんぱく源として、肉・魚・卵・豆および大豆製品など。
・副菜は、緑黄色野菜や淡色野菜などのおかず

を中心に……。このような感じで、整えていくと、バランスの良い食事に近づけます。



2. めざせ! 野菜350g

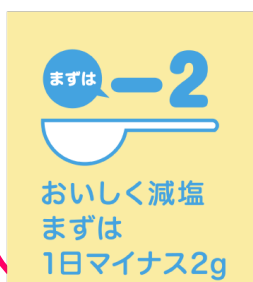
1日に350gの野菜を食べることが推奨されていますが、日本人の摂取量は256g程度であると100gほど足りません。この量は小鉢2個のおひたしやサラダ1皿、ミニトマトだと5個程度です。外食の際にも、野菜のおかず1品をプラスするように心がけてみませんか。北野台中も平岡中の生徒もおひたしやたたききゅうりが大好きです。



3 減塩で高血圧予防を!!

塩のとり過ぎだけが、高血圧の原因ではありませんが、多くのリスクを抱えていることは確かです。少しのがまんと工夫で減塩をめざしていきましょう。

・だしを利かせて濃い味でなくてもおいしい料理を作る。
・めんの汁は残す。
・香辛料、酸味などを利かせ、おいしく食べる工夫をする。
・調味料の容器の注ぎ口を小さくする。



4. 積極的に乳製品を!

成長期である中学生には重要な栄養素のひとつであるカルシウムは、乳製品で手軽にとることができます。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどは、そのまま食べることもでき他の食品でカルシウムをとるよりも、吸収率がよいです。牛乳は、洋食のイメージが強いのですが『乳和食』という料理方法も確立されレシピも多く公開されています。



10月のこんだて



※魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している可能性があります。 ※野菜等の価格高騰等で献立の変更もあります。

北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
6日 きつねうどん スイートパンプキン くだもの (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ、トウガラシ)(かぼちゃ、生クリーム、バター、スキムミルク、牛乳)(パイン缶)	7日 とりめし きのこ汁 ブリカツ (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(しめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油あげ、赤みそ、トウガラシ)(ぶり、小麦粉、とうもろこしでん粉、さつまいもでん粉、でん粉、ライ麦、コーンフラワー、パン粉)	8日 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げギョウザ おひたし (小松菜・白菜) (米)(厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉)(豚肉、しょうが、にんにく、豚レバー、にら、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にんじん、しいたけ、大豆、小麦粉、ごま油)(小松菜、白菜、糸かつお)	9日 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム (角食)(バラベーコン、じゃがいも、にんじん、パセリ、玉ねぎ)(鶏肉、卵、小麦粉、パン粉)(豆乳、きな粉、バター、コーンスターチ)	10日 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ くだもの (米)(豚肉、さつまいも、豆腐、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、しょうが、長ねぎ、みそ、トウガラシ)(さんま、しょうが)(柿)
13日 スポーツの日 	14日 ゆであげスパゲティ ミートソース 小松菜とコーンサラダ ブルーベリーゼリー (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、玉ねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、にんじん、大豆、小麦粉、トマトピューレ)(ハム、小松菜、ホールコーン、ごま)(ブルーベリー果汁・ブルーベリーピューレ・寒天)	15日 ほうれんそうピラフ ポテトビーフコロッケ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、ほうれんそう、ホールコーン、バター、にんじん、玉ねぎ、にんにく)(じゃがいも、牛肉、コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュポテト、小麦粉、パン粉)(柿)	16日 ロールパン ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの (ロールパン)(バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(あさり、しょうが、小麦粉、でん粉、にんじん、キャベツ、きゅうり、からし、ごま、ごま油)(黄桃缶)	17日 かき揚げ丼 みそ汁 (油揚げ・札幌大球) おひたし (ほうれんそう・もやし) (米)(あさり、むきえび、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(札幌大球キャベツ、油揚げ、みそ)(ほうれんそう・もやし、糸かつお)
20日 みそラーメン 大学芋 くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、茎わかめ、ごま油、みそ、トウバンジャン)(さつまいも、水あめ、黒ごま)(みかん)	21日 札教研 給食はありません。 	22日 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え (胚芽精米、おおむぎ、栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ)(さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉)(小松菜、キャベツ、焼きちくわ、からし)	23日 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ (ツイストパン)(バラベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、豆乳、牛乳、スキムミルク、パン粉、粉チーズ)(鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、コーンフラワー、でん粉、クラッカー粉、コーングリッツ)(大根、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)	24日 スープカレー ヨーグルトあえ (米)(鶏肉、にんにく、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶)(みかん、パイン、洋なし、黄桃缶、ヨーグルト)
27日 肉うどん キャロットケーキ くだもの (ソフトめん)(豚肉、つと、油あげ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ)(にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックス、牛乳、バター、スキムミルク、卵)(みかん)	28日 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ いそあえ (小松菜・もやし) (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、にんじん、ごぼう、油あげ、赤みそ、ごま)(かぼちゃ、チーズ、小麦粉、卵、牛乳、マーガリン、でん粉、米粉、大豆、パン粉)(小松菜、もやし、のり)	29日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル (ねぎだれ) (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油)(ししゃも、小麦粉、でん粉)(ほうれんそう、ハム、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、トウバンジャン、ごま、ごま油)	30日 バンズパン オニオンポタージュ カレーコロッケ チーズ グレープゼリー (丸バンズパン)(バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉、ケチャップ、からし)(スライスチーズ)(ぶどうジュース、寒天)	31日 豚すき丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) 白身魚フライ (米)(豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、たまごたけ、ほうれんそう)(じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ)(ホキ、小麦粉、でん粉、パン粉)