

令和8年 **10月**

西岡中学校・羊丘中学校



塩分のとり過ぎに注意！

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。

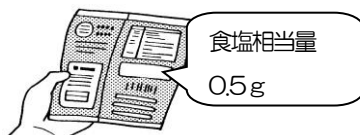
今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。



自分でできる
家の人と一緒に

減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



スーパーマーケット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。中学生で男子が7g未満、女子は6.5g未満が1日の目標量です。

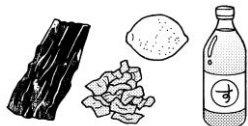
自分でできる 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は料理にかけずにつける、めん類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。

家の人と
一緒に

だしや酸味を生かす



昆布や鰹節などでだしをとったり、柑橘（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。

家の人と
一緒に

カリウムをとる



カリウムは塩分を体から排出しやすくします。野菜や芋、果物、海藻などに多いので積極的に食べましょう。

第47回学校給食展が開催されます

- 〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ
〈日時〉 令和8年10月10日（土）11：00～18：00
〈場所〉 札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間
北1条東（出入口7番と9番の間）
〈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VTR放映、
給食レシピの配布 などなど…ぜひお越しください！



10月予定献立



月	火	水	木	金
5日 ほうれん草ピラフ 北海道産ブリカツ 梨	6日 ご飯 けんちん汁(醤油) とんかつ(味噌だれ) みかん	7日 横割りバンズ かぼちゃのポタージュ カレー(中濃) スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	8日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	9日 きつねうどん あべかわだんご 柿
胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホルモン ほうれん草/北海道産ブリカツ/梨	鶏肉 豆腐 つきこんじやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/豚肉 小麦粉 全卵 パン粉/赤みそ ごま油 白すりごま/みかん	ベーコン 西洋かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スkimミルク シュレッドチーズ/ポタージュ(カレー味)/スライス/ナムル 人参 きゅうり ホルモン	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉/ナムル 小松菜 もやし 人参 ごま油 豆板醤 白ごま	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎたけ 小松菜/白玉もち きな粉/柿
12日 スポーツの日	13日 スープカレー ハムコーンサラダ	14日 ツイストパン チキングラタン オムレツサラダ 黄桃缶	15日 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	16日(学校祭) 給食なし
	白飯 鶏肉 にんにく じゃが芋 西洋かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 カレー粉 トマト缶詰/ナムル ホルモン キャベツ ごま油 からし	鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スkimミルク シュレッドチーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ナムル キャベツ きゅうり ホルモン 玉ねぎ 片栗粉 白ごま/黄桃缶	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/じゃが芋 カットわかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/うの花コロッケ (ひじき入り)	
19日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	20日 秋の収穫祭	21日 揚げパン(きなこワッフル) 麦入り野菜スープ パンパコサラダ	22日 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハマグリ(キャブリー) 大根サラダ	23日 肉うどん さつまいもグラッセ みかん
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 白みそ ごぼう 人参 油揚げ 赤みそ 白ごま/さば切り身 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 カレー粉/小松菜 もやし もみのり		ワッフル無包装 きな粉/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 押麦/ワッフルミックス 緑豆春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 赤みそ 豆板醤 ごま油 白ごま	ホルモン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スkimミルク シュレッドチーズ/ハマグリ キャブ からし/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/さつまいも パター 牛乳/みかん
26日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	27日 ご飯 豆腐の中華煮(えび) ほっけカレー揚げ しょうが和え	28日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶詰	29日 ご飯 きのこと汁(味噌) さんまの煮つけ ごま和え	30日 パスタカレー(スパイス入り) フレンチポテト
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/星のコロッケ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	豆腐 豚肉 むきえび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 干し椎茸 黒さくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉/ほっけ カレー粉 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし 生姜	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スkimミルク/ナムル ブロッコリー ホルモン 白ごま/パイン缶	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 赤みそ 白みそ/さんま骨付き 生姜/ほうれん草 もやし 白すりごま	ワッフル 豚肉 豚肉キャブ カレー粉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ りんご 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉/キャブ/じゃが芋 黒こしょう

<給食の献立について>

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。ししゃも(カワトツヤ)の内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般について、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。