

# 2月 給食だより

令和8年(2026年)1月 27日  
札幌市立北辰中学校

立春とは名ばかりで、北海道の寒さはこれからが本番となります。そんな中でも自然は着実に春に向かって準備を進めていると考えると気持ちが楽になってきます。3年生のみなさんは、それぞれが心に描く春の景色を思いながらラストスパート頑張ってほしいです。

## 健康をささえる「減塩」習慣

毎日の食事で、塩分について意識していますか？塩分のとりすぎは、体内の水分量を増やして血液量を増加させ、心臓や血管に負担をかけます。そして、高血圧を引き起こし、脳卒中や心臓病、腎臓病などの深刻な病気のリスクを高めます。日本人は食塩の平均摂取量が多く、健康な人も、生活習慣病予防のために減塩が推奨されています。一日の食事や調味料の使用量を見直し、続けられる減塩をしていくことが大切です。



### 札幌市民も、塩分とりすぎの傾向があります

1日の食塩目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満ですが、成人の食塩摂取量は男性 10.1g、女性 8.9g となっています。約 7割の人が食塩をとりすぎており、ほとんどは調味料からとっていることがわかっています。

資料：令和4年札幌市健康・栄養調査結果

## おいしさそのまま 減塩の工夫

### だしの風味を生かす

かつおや昆布などだしのうま味を利用してことで、調味料の量を減らすことができます。

### 酸味を利用する

お酢やレモンなどを使用することで、味にメリハリがでて、満足感が得られます。

### 具だくさんにする

汁ものを具だくさんになると、かさ増しになり、汁の量を減らすことができます。

### 香辛料を使う

唐辛子、スパイス、ハーブ、こしょうなどを使用することで、味にアクセントができます。

### 減塩食品を利用する

減塩醤油など、塩分を減らした食品を活用することで、簡単に減塩を取り入れることができます。

### 加工食品は控える

ハムやソーセージは食塩が多く含まれるものが多いので、使用頻度を見直してみましょう。

減塩は、全てを一度に変える必要はありません。まずは、調味料を少し控える、麺の汁は残すなど、できることから無理なく続けることが大切です。学校給食でも、だしを十分にとる、汁物を具だくさんにするなど、塩分を控えてもおいしく食べられる工夫をしています。ぜひ、ご家庭でも給食の工夫を参考にしてみてください。

# 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜、くだもの等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

### アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用  
◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

\*いわしのかりカリフライに関して、魚卵は取り除かれていることになっている商品ですが、アレルギー等でご心配な方は、担当者までご相談ください。

月	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん さつま汁 豚肉のバーベキューソース ひじきと大豆の煮物	<b>3</b> 814kcal ☆△横割パンズ ◇コーンシチュー ハンバーグ(ケチャップソース) りんご	<b>4</b> 796kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	<b>5</b> 736kcal カレーうどん ごまみそポテト 黄桃(缶)	<b>6</b> 750kcal たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え
・鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごまう 長ねぎ 生姜 菜種油 ミリン 赤・白味噌一味唐辛子 削り節 昆布 ・豚肉 こしうる 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 こんにゃく 玉ねぎ 醤油 ウタースト砂糖 ・ひじき 人参 大豆水煮 さつま揚げ 菜種油 砂糖 酒 醤油 ミリン 削り節	・ホーロークリーントースト パー・コソ 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 バセ 小麦粉 バター 菜種油 ストムルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 こしうる 白イリ 鶏がらスープ ・ハバゲ(冷) 菜種油 ケチャップ ウタースト砂糖 カラシ	・豆腐 豚肉 酒 ピーマン 長ねぎ 人参 だけのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 オムレツ こしうる 片栗粉 鶏からスープ ・えひめかわ(冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	・ソラめん 鶏肉 酒 ミリン たもぎ草 ごまう ほうれん草 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酢 油揚げ かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ たもぎ草 小麦粉 菜種油 加一粉 加一粉 かたくり粉 削り節 昆布 ・じやが芋 菜種油 赤味噌 黒砂糖 ミリン すりごま	・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布(だし) 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 ミリン ごま 烧きのり ・いわしのカリカリフライ(冷) 菜種油 小松菜 もやし 醤油 生姜 ミリン
<b>9</b> ☆かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 いよかん	<b>10</b> 756kcal ☆△豆パン ポークシチュー もやしのごまサラダ パイン(缶)	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> 給食なし	<b>13</b> 743kcal ◇シーフードピラフ Feちゃんぎょうざ ◇フルーツサワー
・ごはん えび いか 酒 あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごまう 春菊 ひじき 切大根 小麦粉 卵 菜種油 醤油 砂糖 ミリン 酒 かたくり粉 削り節 ・高野豆腐 塩加め 長ねぎ 白・赤味噌 昆布 肩節	・豚肉 生姜 にんにく 切り 塩 こしうる 白イリ ジャガ芋 人参 玉ねぎ クリビース 菜種油 小麦粉 バターコーヒー ドビュレ ケチャップ トマト缶 醤油 ウタースト 砂糖 鶏からスープ ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤味噌 酒 トマトソース すりごま			・胚芽米 大麦 バター 塩 白イリ パー・コソ えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バセ 菜種油 こしうる ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト 砂糖
<b>16</b> ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻(ひじき入り) 磯和え	<b>17</b> 811kcal ☆△背割ロッペ ◇チキンクリームシチュー 焼きフランク グレープゼリー	<b>18</b> 774 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	<b>19</b> 732 kcal 長崎ちゃんぽん(えび入り) シナモンポテト デコポン	<b>20</b> 744 kcal とりめし ☆△ちくわのチーズづめフライ ごま和え
・豚肉 酒 ジャガ芋 玉ねぎ しらたき 人参 さやいんげん たもぎ草 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油 砂糖 ミリン 加一粉 昆布(だし) ・春巻(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし もみのり 醤油	・鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 バセ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 ストムルク チーズ 白イリ 塩 こしうる 鶏からスープ ・ポークイカ(冷) ケチャップ 中濃ソース 赤イリ 砂糖 カラシ ・トマトソース 粉寒天 砂糖 白イリ ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油	・ごはん 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ごま 生姜 ミズモ 醤油 ミリン 砂糖 ごまう 人参 油揚げ ひじき 菜種油 ミリン もやし かまぼこ メマ黒きくらげ 菜種油 ミリン 塩 こしうる ごま油 鳥がら豚骨 煮干し ・さつまいも 菜種油 グラニュー糖 カセ	・ソラめん 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく えび キャベツ だけのこ チゲ(冷) 菜種油 酒 塩 鶏からスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 ミリン 砂糖 ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油 砂糖	
<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b> 728kcal ☆△横割りパンズ ◇キャロットポタージュ 鶏肉の竜田揚げ(甘酢ダレ) パイン(缶)	<b>25</b> 715kcal スタミナ丼 味噌汁 清見オレンジ	<b>26</b> 890kcal パスタミニトソース スペイシー・ポテト ◇アイスクリーム	<b>27</b> 738kcal ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え
・バーコソ 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 バセ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 ストムルク チーズ 白イリ 塩 こしうる ・鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖 ミリン 醋 こしうる ねぎ	・ごはん 豚肉 ベタ 人参 菜種油 もやし にら 醤油 ミリン 玉ねぎ りんご ウタースト 砂糖 生姜 にんにく トマトソース かたくり粉 ごま油 ごま ・大根 油揚げ 白・赤味噌 削り節 昆布	・ソラめん 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 加一粉 ケチャップ バセ 赤味噌 テリヤキ ドビュレ トマト缶 ドビュレ ウタースト 中濃ソース 醤油 塩 こしうる 白イリ オールパイン カラシ 鶏からスープ ・フルボウ(冷) 菜種油 バセ 塩 こしうる 加一粉 チババ - カラシ	・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 昆布(だし) 油揚げ かまぼこ ひじき 干し椎茸 かんぴょう 人参 醤油 ミリン ごま 酒 砂糖 焼きのり ・みかん(冷) 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 白菜 醤油 砂糖 カラシ	