

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れば気持ちも楽になってきます。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ください。

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することで、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する、かき増しになり、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
2 814kcal 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	3 800kcal ☆◇横割りハンズ ◇コーンシチュー ハンバーグ(ケチャップソース) りんご	4 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	5 736kcal カレーうどん ごまみそポテト 黄桃(缶)	6 750kcal たきこみいなり いわしのかりカリフライ 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 ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 みりん 赤・白味噌 一味唐辛子 削り節 昆布 ・豚肉 こしょう 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 にんにく 玉ねぎ 醤油 うかつス 砂糖 ・ひじき 人参 大豆水煮 さつま揚げ 菜種油 砂糖 酒 醤油 みりん 削り節	・カレー粉 小麦粉 バター 小麦粉 バター 菜種油 片栗粉 チーズ 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白ワイン 鶏肉 スープ ・ハンバーグ (冷) 菜種油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 赤ワイン からし	・豆腐 豚肉 酒 ビーツ 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 オイスターソース こしょう 片栗粉 鶏からスープ ・えびがや (冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	・ワタメ 鶏肉 酒 みりん たもぎ茸 ごぼう 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 たもぎ茸 小麦粉 菜種油 加粉 加粉 かつお粉 削り節 昆布 ・じゃが芋 菜種油 赤味噌 黒砂糖 みりん 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 みりん ごま 焼きのり ・いわしかり (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 醤油 生姜 みりん
9 747kcal ☆かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 いよかん	10 756kcal ☆◇豆パン ポークシチュー もやしのごまサラダ パイン(缶)	11 建国記念の日	12 給食なし	13 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 いち 酒 あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 菜種油/醤油 砂糖 みりん 酒 かつお粉 削り節 ・高野豆腐 塩かめ 長ねぎ 白・赤味噌 昆布 削り節	・豚肉 生姜 にんにく 切り 塩 こしょう 赤ワイン じゃが芋 人参 玉ねぎ グリルビス 菜種油 小麦粉 片栗粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶 醤油 ウスターソース 砂糖 鶏肉 スープ ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤味噌 酒 トマト汁 ャすりごま			・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン バーツ えび あさり いち 玉ねぎ 人参 マツタケ バター 菜種油 こしょう ・ぎょうざ (冷) 菜種油 ・みかん缶 バーツ 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨグurt 砂糖
16 780kcal ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻(ひじき入り) 磯和え	17 811kcal ☆◇背割ロツペ ◇チキンクリームシチュー 焼きフランス グレープゼリー	18 774 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	19 732 kcal 長崎ちゃんぽん(えび入り) シナモンポテト デコポン	20 744 kcal とりめし ☆◇ちくわのチーズつまめフライ ごま和え
・豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ しらす 人参 さやいんげん たもぎ茸 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油 砂糖 みりん 加粉 昆布 (だし) ・春巻 (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし もみり 醤油	・鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バター 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 白ワイン 塩 こしょう 鶏肉 スープ ・ポークカレー ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 からし ・ブドウジュース 粉寒天 砂糖 赤ワイン	・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 赤みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 菜種油 一味唐辛子 ・じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布 ・ほっけ 加粉 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油	・ワタメ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく えび キャパッ たけのこ かつお菜 醤油 酒 みりん もやし かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 黒きくらげ 菜種油 みりん 塩 こしょう ごま油 鳥から豚骨 煮干し ・さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シシト	・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 塩 みりん 砂糖 ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 バター 菜種油 ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油 砂糖
23 天皇誕生日	24 728kcal ☆◇横割りハンズ ◇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)	25 715kcal スタミナ丼 味噌汁 清見オレンジ	26 890kcal パスタミートソース スパイシーポテト ◇アイスクリーム	27 738kcal ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え
	・バーツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バター 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 白ワイン 塩 こしょう 鶏肉 スープ ・鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖 みりん 酢 こしょう こねぎ	・ごはん 豚肉 干し椎茸 人参 菜種油 もやし にら 醤油 みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース 砂糖 生姜 にんにく トマト汁 かつお粉 かつお粉 かつお粉 ・大根 油揚げ 白・赤味噌 削り節 昆布	・ワタメ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マツタケ 切り 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 加粉 ケチャップ バター 赤味噌 デジソース トマト トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう 赤ワイン おろし かつお粉 鶏からスープ ・カボチャ (冷) 菜種油 バター 塩 こしょう 加粉 加粉 バター 加粉	・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 みりん ごま 酒 砂糖 焼きのり ・かつお (冷) 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 白菜 醤油 砂糖 からし