

給食だより9月



2025・8・26
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

2学期がスタートしました。まだ残暑は続きそうですが、朝ご飯をしっかり食べることで頭と体を目覚めさせてから登校しましょう。充実した2学期になるよう美味しくて栄養バランスのよい給食で皆さんをサポートしていきます。

減塩！といいますが…

どうして減塩が必要なのでしょう？！

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わかれています。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。

そこでクイズ



人間の体に必要な食塩の量は、1日どれぐらいでしょう。

①1.5g ②3.5g ③6.5g (答えは裏面の下です)

調味料を上手に使用するのはもちろんですが… 調味料以外の減塩ポイント

1. 料理をひと工夫

- ・新鮮なものや旬の食材を使う
- ・うま味(だし)を利用する
- ・薄味を補う食品を使う
(香味野菜・スパイス・ハーブ・薬味をきかす)
- ・酸味のあるものを活用する
(酢やレモン汁などの酸味を上手に使う)

一口メモ：食品の栄養表示に「ナトリウム」と書いてあったら $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$ で計算できます。

例：ナトリウム400mgならば食塩相当量は1gです。

2. カリウムを多くとる

カリウムは、ナトリウムを尿とともに排泄してくれるミネラルです。(カリウム300~400mgで食塩相当量1gが排泄されます。)カリウムの多い野菜、果物、海藻などをたっぷりととりましょう。

カリウムの多い食品と量



ほうれん草1/4束 400mg



バナナ1本 430mg



切り干し大根 10g 350mg



ひじき5g 220mg

3. 食べ方を工夫する

- ・麺は、汁を飲まない。(うどんは、製造中に食塩が入るため特に注意が必要です。)
- ・食卓では、容器から直接調味料はかけず、小皿にとってつける。
- ・漬け物は、たくあんよりも浅漬けにする。

減塩の効果

- ・ごはんの食べ過ぎが無くなる。(濃い味付けのおかずでは、ついついごはんを食べ過ぎます。)
- ・素材本来の味を楽しめる。
(子どものうちからいろいろな味覚にふれることは大切です。給食でもできる限り薄味を心がけています。)
- ・健康寿命が延びる。

9月 予定献立

月	火	水	木	金
1 ロールパン ポークンシチュー コールスローサラダ パイン缶★	2 和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け	3 冷麦 とり天 温州みかんゼリー★	4 レタス入り 焼豚チャーハン かぼちゃココロック★ 黄桃缶★	5 ご飯 けんちん汁 かれい唐揚げ★ (パーベキューソース) 磯和え ※宮の森中 5組の給食は ありません。
米/豚肉・生姜・にんにく・セ リー・じゃが芋・人参・玉ね ぎ・グリルピーズ・小麦粉・ハヤ ル・トマト・ジュレ・ケチャップ・ホル トマト・鶏がらスープ・コーン・キャ ベツ・人参・上白糖	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干 し大根・干しいたけ・ごま ・生姜・みそ・ごぼう・人参・ 油揚げ・ひじき/じゃが芋・ 塩わかめ・長ねぎ・みそ・だ し汁(むろあじ・昆布)/ きゅうり・ごま	ツツ冷麦・油揚げ・干しいた け・長ねぎ・ほうれん草・だ し汁(むろあじ・宗田がつ お・昆布)/鶏肉・生姜・に んにく・小麦粉・卵・かたく り粉・ベークン・パウダー/みかん 果汁・粉あめ	はいが精米・大麦・豚肉・長 ねぎ・生姜・にんにく・人 参・玉ねぎ・コーン・干しい たけ・レタス・ごま油/かぼ ちゃ・マッシュポテト・玉 ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦 粉・パン粉	米/鶏肉・豆腐・つきこんに ゃく・人参・大根・ごぼう・ 長ねぎ・だし汁(むろあじ・ 宗田がつお・昆布)/かれ い・かたくり粉・ソース(玉 ねぎ・生姜・にんにく・か たくり粉)/小松菜・もやし・の り
8 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ パイン缶★	9 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻★ ミニトマト	10 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶★	11 たきこみいなり いかフライ★ おひたし	12 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ
ベーコン・ブロッコリー・カボ チ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦 粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ ・スキムミルク・鶏がらスープ ・パン粉・粉チーズ/厚揚げ・生 姜・小麦粉・かたくり粉・キャ ベツ・きゅうり・人参・ごま・ご ま油	米/豆腐・豚肉・生姜・に んにく・人参・長ねぎ・干しい たけ・みそ・黒砂糖・オスター ソース・トウモロコシ・ごま油 ・かたくり粉/たけのこ・人 参・豚肉・ひじき・大豆油・ ごま油・でん粉・オスターソース ・小麦粉	ツツラーメン・ハム・きゅうり・人 参・コーン・ごま油・ラー油・ご ま・みそ・玉ねぎ・生姜・に んにく・トウモロコシ・だし汁 (むろあじ・昆布)/さつ ま芋・グラニュー糖	はいが精米・大麦・上白糖・ だし汁(昆布)・油揚げ・ 人参・干しいたけ・ひじき・ ごま・のり/いか・パン粉・小 麦粉・大豆・かたくり粉/ 小松菜・もやし・糸かつお	米/豚肉・じゃが芋・人参・ 玉ねぎ・セリー・りんご・生 姜・にんにく・グリルピーズ・ 小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ 鶏がらスープ/ハム・小松菜・コ ーン・ごま
15 敬老の日 	16 ピピンパブ ワカメスープ ミニトマト	17 ゆであげミートソース スパイシーポテト ヨーグルト★	18 啓明中 啓明祭準備 宮の森中 陸上競技会  ※給食はありません。	19 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ★ 中華サラダ★ ※啓明中の給食はありま せん。 はいが精米・大麦・ごま油・ 豚肉・にんにく・人参・玉ね ぎ・小松菜・かたくちいわ し煮干し・生姜/牛肉・玉ね ぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚 肉・かたくり粉・大豆・ケチャ ップ・パン粉・小麦粉/ハム・春 雨・きゅうり・もやし・人 参・ごま油・ごま
22 角食 みそワタンスープ たこ焼風天ぷら いちごジャム★	23 秋分の日 	24 五目うどん ごまだんご 枝豆	25 ごぼうピラフ イカバーグ★ (照り焼きソース) フルーツサワー ※啓明中 10組の給食は ありません。	26 チキンカツ丼(みそだれ) すまし汁 からし和え
ワタシ皮・豚肉・みそ・トウ モロコシ・ごま油・人参・ほう れん草・もやし・玉ねぎ・シ マ・長ねぎ・生姜・にんにく・ スープ(鳥がら・豚骨・煮干 し・昆布・玉ねぎ・人参)/ 豆腐入りかまぼこ・小麦 粉・ベークン・パウダー・卵・ケ チャップ・糸かつお・青のり/水 あめ・いちご・ゲル化剤	ツツめん・油揚げ・鶏肉・ つと・干しいたけ・長ね ぎ・ほうれん草・人参・ごぼ う・たもぎたけ・だし汁(む ろあじ・宗田がつお・昆布) /白玉もち・ごま	はいが精米・大麦・バター・ コーン・ごぼう・人参・玉ね ぎ・にんにく・コーン・パセ リ・いか・たらすり身・玉ね ぎ・かたくり粉・卵白/缶詰(み かん・パイン・黄桃・ラフランス ・夏みかん)・ヨーグルト・上白糖	米/豆腐・塩わかめ・干しい たけ・長ねぎ・だし汁(むろ あじ・昆布)/鶏肉・小麦粉・ 卵・パン粉・みそだれ(みそ ・ごま油・ごま)/ハム・ほう れん草・もやし	

クイズの答え ① 1. 5gです。驚きですが、とても少ないですね。しかし、日本人の通常の食生活を考えると現実的な数値ではありません。日本人の目標とする食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。(日本高血圧学会は6g未満推奨。) 大量に汗をかいた場合を除き、食塩のとり方には注意しましょう。

月	火	水	木	金
29 横割りパンズパン かぼちゃシチュー 焼きハンバーグ★ (ケチャップソース) スライスチーズ スイートグレープゼリー★	30 肉炒め丼 みそ汁 パイン缶★	10/1 しょうゆラーメン ごまポテト ブルーン	2 鮭ごはん 星のコロッケ★ おひたし	3 ご飯 カレー肉じゃが 揚げえびシューマイ★ おかかふりかけ
パ・コン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚脂・デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・かたくり粉・ぶどう糖加工品・ボーケキス・酵母エキス・チキンパウダー・ケチャップ/ぶどう糖果汁・果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖・デキストリン・グラーニュー糖・ゲル化剤	米/豚肉・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ツツメ・豚肉・人参・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参)/フレンチポテト(じゃが芋・オイル)・ごま	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・鮭・炊き込みわかめ・ごま/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・水あめ・でん粉/ほうれん草・白菜・糸かつお	米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・生姜・黒砂糖・だし汁(昆布)/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・チキンパウダー・魚介エキス・小麦粉・かたくり粉/しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

※9月7日(月)の献立にあります「かわいい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますのでお知らせいたします。保護者の皆様におかれましては、このことをご承知おきいただき、ご配慮くださいますようお願いいたします。

※アレルギー対応を希望されている皆様へ

献立詳細でお知らせいたしました3日(水)の冷凍みかんですが、温州みかんゼリーに変更になりました。学校給食アレルギー対応依頼書を提出されている保護者様で対応の変更を希望される方は、お手数ですが、啓明中学校 小松田までご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。

中央保健センターからのお知らせ～よろしくお願いいたします。

食育・健康づくり展INチ・カ・ホ

今年度も開催決定!!

例年好評いただいている「食育・健康づくり展INチ・カ・ホ」。

今年度も開催が決定いたしました!多くの方のご来場を、心よりお待ちしております!!

日時	令和7年9月30日(火曜日) 11時00分から16時00分
会場	札幌駅前地下歩行空間憩いの空間北1条東
内容	健康的な食生活を実践いただくため、また、運動習慣をつけていただけるよう、様々なブースを設置します。 ベジチェックなどの計測をしてご自身のことを知っていただき、食生活改善推進員のブースにて、食事に関するレシピや情報をゲットしましょう。 全ブースまわってくださった方には豪華なおみやげが!? お子さんも楽しんでいただけるゲームも用意しています。 老若男女問わず、どしどしご来場くださいませ!!



↑

昨年度の様子は
こちらから