



きゅうしょくだより

令和 7 年 1 月 30 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

3学期が始まって、早2週間が経ちました。子どもたちの元気な姿が戻ってきて、にぎやかな校内です。

男性 10.1 g と女性 8.9 g

「10.1 g と 8.9 g」なんの数字でしょう。これは札幌市民が1日に摂っている塩分の平均値です。この数字を見ても、ピンとくる人は少ないかもしれません。実は、1日の塩分の摂取目標量（生活習慣病にならないために、当面の間、目標とすべき量）は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満（日本人の食事摂取基準2020年版より）となっています。比べてみると…。札幌市民は塩分が摂り過ぎな傾向にあることがわかります。この生活を続けていると、将来、生活習慣病になってしまい、脳卒中や心臓病などの重大な病気になりかねません。近年、ファストフードやコンビニ食などのバリエーションが広がり、私たちの生活が豊かになっている一方で、塩分は摂り過ぎな生活になってしまう傾向があります。

塩分と上手に付き合っていくために、家族でできる減塩方法をご紹介します。無理せず、少しでも意識して生活をしてみませんか？

減塩するためにできること 調理編

○味噌汁は、具を多く+汁を少なく

だしを効かせて
みそを少なく！



○「焼く」「揚げる」で香ばしく

煮物より塩分カット！



○香辛料や香味野菜を上手に活用



とうがらし、こしょう、わさびなどのスパイス、
しそやしおがなどの香味野菜で香りをつける！

○レモンやゆず、お酢を活かして



爽やか風味をプラス！

行動編

○調味料は「かける」より「つける」



つけすぎないので
減塩になります。

○おやつは小分けにしよう



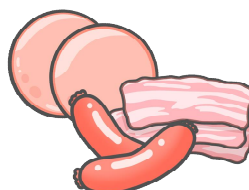
食べすぎ防止！

○麺の汁は残そう



汁を残すと、大幅な
塩分カットになります。

○肉の加工品や魚練製品の食べすぎ注意



塩分が多く含まれています。
裏の表示を見て、塩分量
を確認しましょう。



よていこんだて

※牛乳は毎日200mlづきます。

※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。

※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝類等が混入している場合があります。

※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。

※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
△★パスタクリームソース フレンチポテト	たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし	△ぶたミックスどん みそしる(とうふ・わかめ) いよかん	◎△★かくしよく ポテトスープ ◎△たこやき風てんぷら ★チョコクリーム 公園小ももんが学級スキー学習	△まめとひきにくのカレー △あさりの刈り上げティサダ 北の沢小 3～6年生スキー学習
ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまご、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ/じゃがいも、なたね油、黒こしょう/	胚芽精米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま、焼きのり/いわしのカリカリフライ(まいわし、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、酵母、こしょう、油)、なたね油/洋種なばな、もやし、糸かつお、醤油/	精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/いよかん	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、しょうが/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、きび砂糖、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コンスターチ/	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、いんげん、まめ、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ/あさり、しょうが、清酒、スバゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/
10日	11日	12日	13日	14日
△みそラーメン きなこポテト パインかん	建国記念の日	ごはん マーボーどうふ △ししゃものからあげ いそあえ	◎△★ツイストパン △ポークシチュー チキンマリネサラダ はっさく	ごはん さつまじる ◎△しみどうふてんぷら デコボン
ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、にんにく、白ごま、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/じゃがいも、なたね油、きな粉、きび砂糖/パイン缶詰	建国記念の日	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/こまつな、はくさい、切りりのり、醤油/	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、しょうが/豚肉、にんにく、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、黒こしょう、きび砂糖、鶏がらスープ/鶏肉、しょうが、清酒、かたくり粉、なたね油、キャベツ、にんじん、きゅうり、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、白ごま/はっさく	精白米/鶏肉、さつままいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、小麦粉、全卵、なたね油/しらぬい(デコボン)
17日	18日	19日	20日	21日
◎△おやこうどん ごまポテト はまさきオレンジ 公園小5、6年生スキー学習	ふかがわめし みそしる(あつあげ・こまつな) △とりにくのてりやき	ごはん 大豆フレークのすましじる △ひじきはるまさ ナムル 公園小3、4年生スキー学習	◎△★レーズンパン △★キャラットポタージュ △とかちだいずコロッケ パインかん 北の沢小 2年生スキー学習	ごはん △あつあげのカレーソース △あげぎょうざ デコボン
ソフトめん(小麦粉)、全卵、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう、たまご、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、かたくり粉、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、白すりごま、きび砂糖/はまさきオレンジ	胚芽精米、おおむぎ、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ほうれんそう/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、しょうが、小麦粉、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、白ごま/	精白米、大豆の華フレーク(大豆)、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/ひじき春巻(たけのこ、人参、豚肉、ひじき、油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オオスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工でん粉、クエン酸、Na、キシロース)、なたね油/こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、しょうが/レーズン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、生乳、豆乳、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料)、なたね油/パイン缶詰	精白米、厚揚げ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、黒こしょう、赤ワイン、鶏がらスープ/あげぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、鶏肉、大豆、たけのこ、油、醤油、塩、酒、香辛料、砂糖、加工でん粉、小麦粉)、なたね油/しらぬい(デコボン)
24日	25日	26日	27日	28日
天皇誕生日 振替休日	△★チキンウィナーライス ◎△ほっけのごまフライ フルーツミックス	ごはん きのこじる △とりにくのたつたあげ ごまあえ 北の沢小 6年生バイキング給食	◎△★よこわりパンズ △★クリームシチュー カレーふうみ ゆでキャベツ △にしんフライ (バーベキューソース) りんご 第7回北海道を食べよう!	◎△◆かきあげどん みそしる(とうふ・なめこ) からしあえ
天皇誕生日	胚芽精米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆たん白、たん白加水分解物、香辛料、酵母、エキス、酵母)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、黒こしょう/ほっけ、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖/	精白米、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布/鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/	小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、しょうが/豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレー粉、生乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/キャベツ/にしんフライ(にんじん、小麦粉、パン粉、じゃがいもでん粉、塩)、なたね油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん風調味料、片栗粉/りんご	精白米、むきえび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/焼き竹輪、ほうれんそう、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/