



給食だより 10月

令和7年(2025年)9月30日
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校



食生活改善普及運動月間 でした



厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」の期間としています。今年度の基本テーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」で「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「バランスの良い食事を摂っている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開してきました。

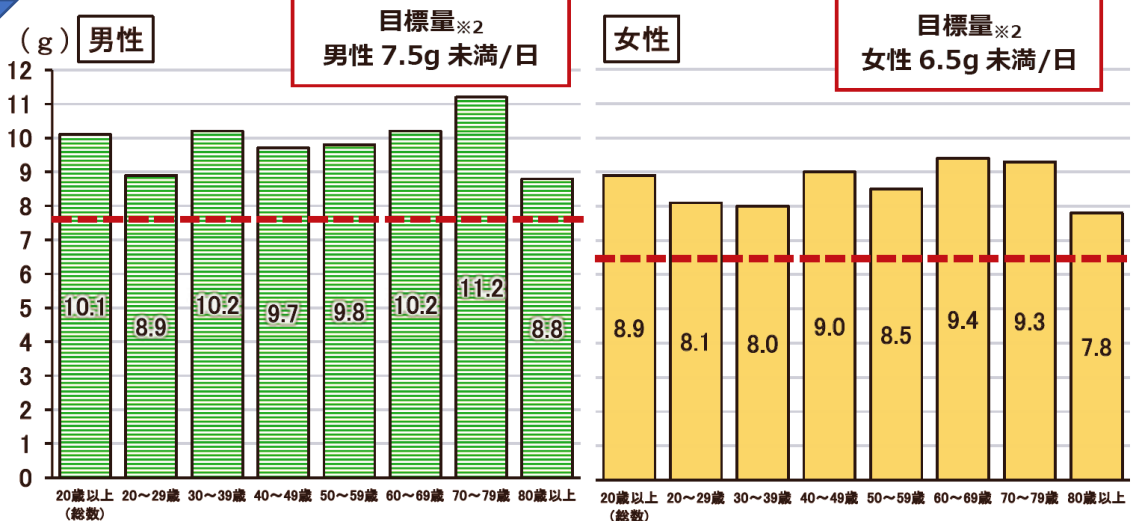
学校給食でも日頃の食指導に加え「野菜摂取」「食塩摂取量の減少」などに重点的に取り組んでいます。

今回は「食塩摂取量の減少」にスポットを当てました！

札幌市の現状



令和4年札幌市健康・栄養調査
結果より



《毎日の食事の中で 食塩のとりすぎに注意！》

食塩を摂り過ぎていると思う札幌市民は全体の約2割でしたが…(アンケート調査より)

→ 実際に摂り過ぎている札幌市民は約7割でした。(食事調査より)

自分で実際の料理にどのくらい入っているかを確認すると、塩分の摂取量を知ることができます。



減塩で健康生活

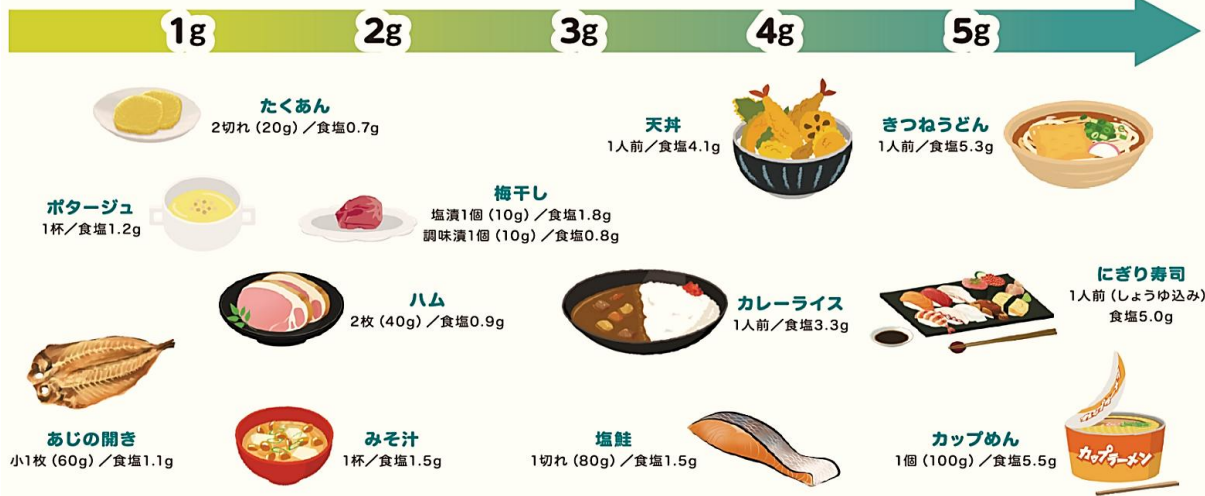
まずは
おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
MINISTRY OF HEALTH, LABOUR AND WELFARE

食塩の量の多い食品・料理に注意しましょう！



学校給食展のお知らせ 「きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」

10月11日(土) 11:00~18:00 札幌駅前地下歩行空間 (北1条東)

札幌市の学校給食についてのパネル展示や実物展示、
リーフレットやレシピ等の配付も行います。お時間のある方は、ぜひ足を運んでみてください。



10月の予定献立

きよた野菜が登場！ポールスターほうれん草、干し椎茸、札幌白ごぼうが登場予定です！

清田中学校

月	火	水	木	金
* 牛乳(200mL)は毎日つきます。 * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 * 献立名の下のに段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。		1 日 味噌かつ井 すまし汁 からし和え 白飯 鶏肉 小麦粉 卵 バン粉 味噌 ごま油 白すりごま/豆腐 塩わかめ 干し椎茸 長ねぎ/ハ ほうれん草 もやし/	2 日 黒角食 ポークシチュー コールスローサラダ パイン缶詰 黒角食/豚肉 生姜 にんにく 和 りー じゃがいも 人参 玉ねぎ グ リッパース 油 小麦粉 バナナ トマト 詰 トマトジュレ ケチャップ ウスターソース/キ ャパツ 人参 コーン 油/パイン缶詰/	3 日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さばスパイス揚げ ナムル 白飯 豆腐 鶏肉 小松菜 長ね ぎ 人参 生姜 にんにく 油 か たくり粉/さば 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉/ハ ほうれ ん草 もやし 人参 ごま油 トリ バツ ャツ 白ごま/
6 日 肉うどん ごまだんご みかん 	7 日 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 	8 日 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけの味噌焼き たたききゅうり 白飯 豆腐 豚肉 えび 人参 玉 ねぎ だけのこ たもぎ茸 干し 椎茸 黒きくらげ 生姜 にんに く 油 ごま油 かたくり粉/ほ っけ 生姜 味噌 白ごま/きゅ うり ごま油 白ごま/	9 日 横割バンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ 黄桃缶詰 横割バンズ/バン/パ-コン じゃがい も 玉ねぎ バッパ 小麦粉 バッ 油 牛乳 豆乳 スライスチーズ/カレー コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ カレー粉 小麦粉 バン粉) 油 中濃 ソース/黄桃缶詰/	10 日 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけ のこ たもぎ茸 ほうれん草/厚 揚げ 小松菜 味噌/真だら 小 麦粉 卵 バン粉/
13 日 スポーツの日 	14 日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ パイン缶詰 胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚 げ 油 白ごま/かぼちゃチーズフ ライ(かぼちゃ チーズ 牛乳 バン粉 大豆たんぱく) 油/ほうれん草 もやし 海苔/	15 日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ)  白飯 豆腐 豚肉 生姜 にんに く トマト バッパ 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 にら/から揚げししゃも(子持ち) 小麦粉 かたくり粉/ハ ほうれ ん草 もやし 人参 生姜 にん にく 長ねぎ トマト バッパ ごま 油 白ごま/	16 日 角食 ポテトスープ チキンラッカー揚げ きなこクリーム 角食/パ-コン じゃがいも 人参 玉ねぎ バッパ/鶏肉 小麦粉 卵 ク ラッカー/豆乳 コーン/チキン バッ きな粉/	17 日 ごはん さつまい 豚肉の バーベキューソース おひたし  白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油 味噌/豚肉 小 麦粉 かたくり粉 生姜 にんに く 玉ねぎ ウスターソース/ほうれん 草 もやし 糸かつお/
20 日 パスタミートソース 大根サラダ ブルーベリーゼリー トマトソース 豚肉 大豆水煮 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんに く 生姜 油 バッパ 小麦粉 ケチャッ プ トマトジュレ トマト缶詰 デミタ ソース ウスターソース 中濃ソース/大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 白ご ま ごま油/ブルーベリーゼリー(ブルー ベリー・果実・ビュル・果汁)	21 日 札教研推進事業 給食なし 	22 日 とりめし ブリカツ ごま和え 胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ね ぎ 油/ブリカツ(ぶり バン粉 小麦粉)/小松菜 もやし 白す りごま/	23 日 横割バンズ コーンクリームスープ ハンバーグ スライスチーズ 柿 横割バンズ/バン/コン クリームスー プ 玉ねぎ 人参 バッパ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スライスチ ーズ/ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく) 油 ケチャップ ウス ターソース/スライスチーズ/柿/	24 日 スープカレー あさりのサラダ 白飯 鶏肉 にんにく じゃがい も かぼちゃ さやいんげん し めじ セロリ りんご 生姜 油 ト マト缶詰 玉ねぎ/あさり 生姜 人 参 きゅうり キャパツ 油 ごま油 白ごま/
27 日 味噌ラーメン アメリカンドッグ みかん トマトソース 豚肉 玉ねぎ 人参 生 姜 にんにく 白すりごま 白ご ま 味噌 トマト バッパ ごま油 も やし ママ 油 ほうれん草 長ね ぎ 塩わかめ/ポークソ-ス(豚肉) 小麦粉 卵 牛乳 油/みかん/	28 日 栗ごはん さわらの オートミールフライ 磯和え  胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 しめじ 干し椎茸/さわら 小麦粉 卵 オートミール バン粉/小松 菜 もやし 海苔/	29 日 とり天井 味噌汁 ミニトマト 白飯 鶏肉 生姜 にんにく 小 麦粉 卵 かたくり粉/キャパツ 油 揚げ 味噌/ミニトマト/	30 日 ツイストパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ 黄桃缶詰 ツイストパン/パ-コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バッパ 小麦粉 バッ 油 牛乳 豆乳 チーズ スライスチ ーズ/ブロッコリー コーン 白ごま 油/黄桃 缶詰/	31 日 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯 厚揚げ 豚肉 豚肉/チ ャッ 人参 玉ねぎ さやいんげん 生 姜 にんにく 油 カレー粉 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース/Feちゃんギョ ウザ(豚肉 キャパツ 玉ねぎ 葉ね ぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たんぱく)油/小松菜 白菜 糸かつお/

