

給食だより 9月

暑い夏の終わりが見え始め、過ごしやすい気温となってきました。朝晩と日中との気温の差が激しい日も多くなっていますので、体調を崩してしまわないよう気をつけてください。9月20日の給食では、手稲区で生産された大浜みやこかぼちゃが登場します。地元でとれた旬のかぼちゃをよく味わってください。

9月は『食生活改善普及月間』です！

毎年9月は「食生活改善普及月間」です。心身ともに健康に長生きするためには、毎日の食事に関心を持ち、望ましい食生活を実践していくことが大切です。9月は、4月から数えると、1年の前半の最後の月です。ぜひこの機会に普段の食生活を振り返り、気づいた点があった場合は少しずつ改善できるように工夫してみてください。

令和元年度食生活改善普及月間の重点目標のひとつは、「食塩摂取量の減少」です。

◎減塩で健康生活…目標は1日マイナス2g

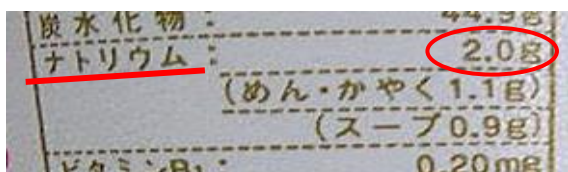


日本の成人の食塩摂取目標量は、男性 8g未満/日、女性 7g未満/日です。しかし平成29年度の調査では、日本人の食塩摂取量は、男性 10.8g/日、女性 9.1g/日と、目標量を2gほど上回っています。

日本の食事は味噌やしょうゆなどの調味料を多く使うため、日本人は昔から外国と比べて食塩摂取量が多い傾向にありました。しかし、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するためにも、食塩の摂り過ぎには注意する必要があります。

外食や市販のインスタント食品などは、家庭料理よりも濃い味付けのものが多いです。一度濃い味付けに慣れてしまうと、普通の食事の味付けでは物足りなく感じ、食塩の過剰摂取につながってしまうため、子どものうちからうす味に慣れておくことが重要です。

「ナトリウム量」の表示に注意！



上の写真はインスタントラーメンの成分表示です。「ナトリウム:2.0g」となっていますが、これは「食塩が2.0g入っている」ということではありません。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

なので、このインスタントラーメン一食の食塩相当量は、約5.1gということになります。これだけで1日の目標量の半分以上の食塩を摂取できてしまうので、食べ過ぎには要注意です。

おいしく減塩・ひと工夫

しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとってつけて食べる

だしのうま味やスパイスの風味をきかせて、調味料は控えめにする

食べる量が多いと塩分も多くなるので、食べ過ぎに注意する

味の濃いものと薄いものを交互に食べる

主食は白いごはんを中心に食べる (パン、麺類には食塩が含まれますが、白いごはんには含まれません)





給食では、だしをよくきかせたり、ごまやのりなどの風味のよい食品を取り入れたりして、食塩相当量2.5g未満/食 を目標に献立を立てています。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

9月の献立

《記号表記》
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
冷麦 鶏肉とポテトのソテー *黄桃缶詰	きのこごはん 味噌汁 ★とんかつ	ごはん カレー肉じゃが いわしスパイス揚げ 磯和え	★◆背割コッペ ◆チキングラタン チリフランコ コールスローサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 野菜春巻
ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ 鶏肉 しょうが でん粉 じゃがいも ピーマン/ 黄桃缶詰	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ しいたけ グリンピース/ 厚揚げ 小松菜 味噌/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉	精白米/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが/ いわし しょうが にんにく でん粉 小麦粉/ ほうれん草 もやし のり	背割コッペ 卵 スキムミルク/ 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ 豚肉 ケチャップ 玉ねぎ トマトピューレ/ キャベツ 人参 コーン	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 味噌 油揚げ ひじき/ あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ 味噌/ キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オイスターソース 小麦粉 でん粉
9日	10日	11日	12日	13日
五目うどん 枝豆 ごまだんご	◆ほうれん草ピラフ ★◆ちくわチーズつめ揚げ *フルーツカクテル	ごはん マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のサラダ	★◆横割パンズ ◆あさりのチャウダー ◆十勝大豆コロッケ とうもろこし	ピリカラチキン丼 チンゲン菜のスープ パイン缶詰
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/ 枝豆/ 白玉もち すりごま	胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵/ みかん缶詰 パイン缶詰 産地缶詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰 りんご果汁	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 味噌 オイスターソース でん粉/ 豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ でん粉 小麦粉/ 切り干し大根 まぐろ水魚 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 ごま油	横割パンズ 卵 スキムミルク/ あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ じゃがいも 大豆 玉ねぎ スキムミルク 小麦粉 パン粉 コーンスターチ/ とうもろこし	精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 でん粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン オイスターソース にんにく/ ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/ パイン缶詰
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	たきこみいなり かれいから揚げ (照り焼きソース) からし和え	豆とひき肉のカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ ◆ヨーグルト	★◆ロールパン レタス入りミネストローネ ★チキンクラッカー揚げ *梨	ごはん すき焼き 大浜みやこ使用 ★かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮
	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/ かれい でん粉/ ハム 小松菜 もやし	精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 味噌/ ベーコン もやし ほうれん草 ごま/ ヨーグルト 粉糖	ロールパン 卵 スキムミルク/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ ダイスタマト セロリ ケチャップ/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー/ 梨	精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼き麩 春菊 しいたけ/ かぼちゃ 小麦粉 卵/ あさり しょうが のり ひじき
23日	24日	25日	26日	27日
秋分の日	◆◇シーフードカレーピラフ ◆白花豆コロッケ 小松菜とコーンのサラダ	ごはん タンツウユイパン ★中華スープ *りんご	学校祭	ごはん スンドゥブ ★ししゃものから揚げ ナムル
	胚芽米 大麦 パター ベーコン えび あさり いか 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/ ペレにはないげん豆 じゃがいも パター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉/ ハム 小松菜 コーン ごま	精白米/ ほっけ しょうが 小麦粉 でん粉 たけのこ 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース にんにく ケチャップ/ コーン 卵 豆腐 たもぎたけ きくらげ 春雨 ほうれん草 ごま油 でん粉/ りんご		精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ たら/ カラフトししゃも(子供用) 小麦粉 でん粉/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま
30日	10月 1日	2日	3日	4日
ミートとズッキーニの パスタ ◆白身魚のハーブ焼き	ピピンバ ひじき入りぎょうざ ◆*ヨーグルト和え	さんまかば焼き丼 味噌汁 さんびら	★◆ツイストパン ◆パンブキンシチュー 厚揚げサラダ パイン缶詰	ハヤシライス もやしのごまサラダ 巨峰
ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 水煮 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 ケチャップ ホールマト トマトピューレ デミグラスソース/ たら にんにく パン粉 粉チーズ パセリ バジル	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま/ 豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 しょうが しいたけ 小麦粉/ みかん缶詰 パイン缶詰 産地缶詰 洋梨缶詰 ヨーグルト	精白米 さんま でん粉 小麦粉 しょうが ごま/ 油揚げ 小松菜 えのきたけ 味噌/ 牛肉 あさり ごぼう 人参 ごま油 ごま	ツイストパン 卵 スキムミルク/ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/ パイン缶詰	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ ホールマト ハヤシルウ/ 小松菜 もやし 人参 味噌 豆板醤 すりごま/ 巨峰

*牛乳は毎日つきます。 *果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
 *調味料、だし等記載していないものもあります。
 *カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさり等、海産物には甲殻類が混入あるいは付着していることがあります。
 アレルギーのご心配な方はご注意ください。

