

給食だより

9 月

札幌市立札幌北中学校
札幌市立明園中学校

2026年8月31日(月)

9月は食生活改善普及運動月間です！

【おいしく減塩を心がけましょう】

札幌市の学校給食における食塩相当量は小学生 2.0g、中学生 2.5gです。基準を決めるために文部科学省が参考にした児童生徒の食事調査（平成 26 年実施）では、学校給食を除く「朝食・夕食・間食」の合計だけで1日の目標量を超えていました。

塩分をとりすぎると・・・生活習慣病の発症や重症化につながる要因に！

高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がん等のリスクに深く関係します。減塩を意識することにより、このリスクを減らすことが期待できます。ご家庭でも見直してみませんか。



減塩するためにできること



**味噌汁は
具を多く + 汁を少なく**



塩分濃度は0.8%以下を目標に!!
だしの「うま味」を効かせて薄味に

...

**香辛料や香味野菜を
上手に活用する**



**調味料は「かける」よりも
皿にとってつける**



麺の汁は飲まない



**「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる**



**レモンやゆずなどの
しほり汁や酢を活かす！**



**スナック菓子の
食べ過ぎに注意！**



**畜肉加工品・魚練製品の
塩分量にも注意！**



**塩分控えめな
調味料を選ぶ**





9月の予定献立



月	火	水	木	金
★9月3日（金）は★ 札幌学校給食フードリサイクルで栽培された「レタス」を使った焼豚チャーハンです！ 	1日 白飯 和風そぼろごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) 揚げいわしハンバーグ 【白飯】和風そぼろごはん】鶏肉・豆腐・油揚げ・ごま【味噌汁】(高野豆腐・小松菜) 高野豆腐【揚げいわしハンバーグ】(冷東)】	2日 うどん 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド 巨峰（予定） 【冷やしきつねうどん】ワカメ・うどん・油揚げ・チーズ・サンドイッチ【巨峰】	3日 <u>フードリサイクル</u> レタス入り 焼豚チャーハン 白身魚フライ（ホキ） フルーツカクテル (りんごジュース) 【レタス入り焼豚チャーハン】胚芽精米・米粒・小麦・豚肉・ホリス・ごま油【白身魚フライ】ホキ（冷東）【フルーツカクテル】みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元ジュース	4日 白飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 磯和え（小松菜・もやし） 【白飯】マーボー豆腐】豆腐・豚肉・オクラ・揚げぎょうざ（冷東）【磯和え】(小松菜・もやし)】
7日 角食 フロコリーのグラタン 小松菜コーンのサラダ いちごジャム 【角食】フロコリーのグラタン】バター・小麦粉・牛乳・豆乳・お砂糖・チーズ・バナナ粉【小松菜コーンのサラダ】ホリス・ホリス・ごま【いちごジャム】	8日 白飯 タコライス ワカメスープ 冷凍パイ 【白飯】タコライス】豚肉・大豆水煮・ホリス・小麦粉・デミソース【ワカメスープ】豆腐・ごま・ごま油【冷凍パイ】	9日 パスタ ミートとスキニー の Pasta 青のりポテト ヨーグルト 【ミートとスキニーの Pasta】ワカメ・豚肉・大豆水煮・デミソース・小麦粉【青のりポテト】(冷東)【ヨーグルト】	10日 色ごはん わかめごはん 味噌カツ（卵） ミニトマト 【わかめごはん】胚芽精米・米粒・ごま【味噌カツ】豚肉・小麦粉・卵・バナナ粉・ごま・ごま油【ミニトマト】	11日 白飯 小松菜スープ ひじき春巻 F e マーボーなす 【白飯】小松菜スープ】バター・緑豆春雨・ホリス【ひじき春巻 F e】(冷東)【マーボーなす】豚肉
14日 豆パン ワンタンスープ塩 いわしのから揚げ 梨（予定） 【豆パン】から揚げ】小麦粉・豚肉【いわしのから揚げ】(冷東)【梨】	15日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシウマイ（えび） おひたし (ほうれん草・白菜) 【白飯】豆腐のトロトロ煮】豆腐・鶏肉【揚げえびシウマイ】(冷東)【おひたし】(ほうれん草・白菜) 糸かつお	16日 うどん 五目うどん ごまだんご（塩） パイ缶 【五目うどん】ワカメ・鶏肉・油揚げ・つとごまだんご（塩）白玉もち・ごま【パイ缶】	17日 色ごはん ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ オレンジゼリー 【ごぼうピラフ】胚芽精米・米粒・小麦・バター・ホリス【十勝大豆コロッケ】(冷東)【オレンジゼリー】バナナ・オレンジ・濃縮還元ジュース・粉寒天	18日 白飯 味噌汁（豆腐・小松菜・えのき） ごまザンギ（卵） のりとあさりの佃煮 【白飯】味噌汁（豆腐・小松菜・えのき）】豆腐【ごまザンギ（卵）】鶏肉・卵・ごま【のりとあさりの佃煮】あさり・水あめ
21日 敬老の日	22日 休日	23日 秋分の日	24日 色ごはん たきこみいなり 野菜コロッケ しょうが和え (竹輪・小松菜・白菜) 【たきこみいなり】胚芽精米・米粒・小麦・バター・ホリス【野菜コロッケ】(冷東)【しょうが和え】(竹輪・小松菜・白菜) 竹輪	25日 白飯 カレーライス（りんご） あさりのサラダ 【白飯】カレーライス】豚肉・りんご・小麦粉・カレー・ソース【あさりのサラダ】あさり・ごま油・ごま
28日 横割パン かぼちゃシチュー フィッシュバーガー 鰯 コールスローサラダ 【横割パン】かぼちゃシチュー】バター・小麦粉・牛乳・豆乳・お砂糖・チーズ【フィッシュバーガー】(冷東)【鰯】(冷東)【コールスローサラダ】ホリス	29日 体育祭	30日 ラーメン 醤油ラーメン チーズポテト フルーン（予定） 【醤油ラーメン】ワカメ・鶏肉・つとごまだんご【チーズポテト】バター・チーズ・牛乳・お砂糖【フルーン】	★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。 ★くだものについては、天候や生育状況によって変更になる可能性があります。 ★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。調味料等、記載していない食材や、変更することもありますのでご了承下さい。（詳しい食材が載った献立表が必要な方はお知らせ下さい。）	