

10月 おいしんぼ

令和2年(2020年)9月30日

札幌市立常盤小学校

札幌市立藻岩小学校



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

朝晩の肌寒さに秋を感じるころになりました。これからは新米、野菜、果物や魚など、おいしい食べ物がたくさんとれる食欲の秋です。旬の食べ物は、おいしくて栄養も豊富です。ご家庭でも、旬の食材を食卓に乗せて、秋の実りを話題にしませんか？



今から心がけましょう！ 減塩 ①

健康の保持増進ために、どの栄養素をどれくらいとれば良いかの目安が「日本人の食事摂取基準」です。最新の2020年版で塩分の基準が低くなりました。今の基準と実際にどれくらい食べているのかを比べてみると…

塩分の基準 日本人の食事摂取基準2020版		実際に摂っている量 平成30年国民健康・栄養調査	
6～11歳	4.5 g～6.0 g/日	7～14歳	8.6 g/日
男性18～49歳	7.5 g/日	男性20歳以上	11.0 g/日
女性18～49歳	6.5 g/日	女性20歳以上	9.0 g/日

濃い味付けが好きな人や、麺類を食べる機会が多い人は、知らず知らずのうちにもっと塩分をとっているかもしれません。ご家庭の塩分のとり方を見直してみませんか？

私たちは基準の1.5倍前後の塩分をとっています。

どれくらい塩分が含まれているの？



* 汁の多いめんや、濃い味付けの料理は、やはり塩分が多いです。

減塩でもおいしい、給食レシピ！ ①

だしで減塩！めんつゆ

材料：4人分

作り方

しょう油 大さじ4
砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ1
みりん 小さじ2
酢 小さじ1/5
削り節 20g
昆布 10g
水分 2ℓ

- ① しょう油、砂糖、酒、みりんを鍋に入れて火にかけ、砂糖がとけたら火を止め、酢を入れます。
- ② 鍋に分量の水と昆布を入れ、30分以上おきます。
- ③ 火にかけ、沸騰直前に火を止め、20分おきます。
- ④ 昆布を取り出し、火をつけ、沸騰したら削り節を入れ、ごく弱火で10～20分煮ます。
- ⑤ 火を止めて10分ほど置き、ざるでこします。
- ⑥ ⑤のだし汁を1.2ℓはかって鍋に入れ、好みの具を入れて煮ます。
- ⑦ ①を入れて味を調えます。

↓
この水分と調味料で
塩分 2.6g

↓
汁を残すと
塩分 1.3g



10月のよていにこんだて

★・・・アレルギー対応献立 ※牛乳は毎日つきます。
※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
※アレルギーなどで食べられない食材がある時は、お子さんにしっかり話してあげてください。
※感染症対策のため、献立が変更になる場合があります。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
ほたてカレー 小松菜としめじサラダ 	味噌ラーメン シナモンポテト柿 	いりこめし 高野豆腐と小松菜の味噌汁 とり肉のてり焼き	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ポークシュウマイ きゅうりのからしづけ	ロールパン チキンクリーム煮 オニオンチップサラダ なし
精白米 えび いか あさり 白ワイン ジャがいも 玉ねぎ(札幌黄) にんじん セリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレーソース ケチャップ 醤油 赤ワイン オールスパイス ナツメグ/ハム 小松菜 とうもろこし しめじ 醤油 みりん ごま サラダ油 きび砂糖 酢 黒こしょう/	ソフト麺(小麦粉) 豚肉 玉ねぎ(札幌黄) にんじん しょうが にんにく ごま油 味噌 醤油 酒 みりん 豆板醤 もやし ママ 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ ごま/さつまいも 砂糖 シナモン/	胚芽米 大麦 かたくちいわし 煮干し 油揚げ にんじん ごぼう 枝豆 醤油 酒 きび砂糖 みりん/凍り豆腐 小松菜 味噌/鶏肉 酒 しょうが でん粉 小麦粉 醤油 きび砂糖 みりん ごま/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 酒 黒こしょう でん粉/ (豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ でん粉 大豆たん白 ポークフィッシュ 酒 砂糖 醤油 小麦粉 香辛料) /きゅうり きび砂糖 洋からし ごま/	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキミ乳/鶏肉 白ワイン マカニ にんじん 玉ねぎ(札幌黄) マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ 白こしょう/ハム キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ(札幌黄) でん粉 酢 上白糖 醤油 黒こしょう ごま/
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 五目煮 ★かぼちゃの天ぷら 小松菜ともやしの磯あえ	ゆであげスパゲティ ミートソース 厚揚げサラダ みかん	焼き豚チャーハン 豆よせフライ アップルゼリー 	ごはん 石狩鍋 春巻 のりとあさりの佃煮	よこわりパン オニオンポタージュ 鉄入りハンバーグ おろしソース なし
精白米/豚肉 大根 にんじん 厚揚げ 凍り豆腐 こんにゃく さつま揚げ しいたけ さやいんげん てんさい糖 酒 醤油 みりん/かぼちゃ 小麦粉 卵/小松菜 もやし のり 醤油/	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ(札幌黄) にんじん 大豆 セリ マッシュルーム にんにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ソース 醤油 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン/厚揚げ しょうが 醤油 酒 小麦粉 でん粉 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 酢 ごま油 ごま/	胚芽米 大麦 サラダ油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 酒 みりん にんじん 玉ねぎ(札幌黄) とうもろこし しいたけ グリンピース ごま油 黒こしょう/たらすりみ 卵 枝豆 大豆 黒こしょう でん粉 パン粉 ごま/りんご 上白糖 リンゴジュース 寒天/	精白米/鮭 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ(札幌黄) つきこん こんにゃく しめじ 長ねぎ 味噌 酒 みりん 山椒/ (たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 小麦粉 ケン酸鉄) /あさり しょうが のり ひじき 醤油 きび砂糖 酒 みりん 水あめ/	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキミ乳/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ(札幌黄) パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ 白こしょう 白ワイン/ (鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 ラード 大豆たん白 でん粉 米粉 デキストリン ドライ酵母エキス トマトペースト ポークエキス 砂糖/大根 しょうが 醤油 きび砂糖 酒 みりん でん粉/
19日	20日	21日	22日	23日
セレクト給食 キーマカレー ハヤシライス フルーツミックス	しょうゆラーメン 青のりポテト 柿 	鮭ごはん レバーいりメンチカツ 油揚げいりおひたし	ごはん 味噌きのこ汁 豚肉バーベキューソース 小松菜ともやしのごまあえ	黒糖角食 ベーコンシチュー あさりスパゲティサラダ りんご
精白米 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ(札幌黄) にんじん セリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 黒こしょう ナツメグ オールスパイス/精白米 豚肉 玉ねぎ(札幌黄) にんじん ジャがいも セリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト水煮 デミグラスソース ソース 醤油 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶/	ソフト麺(小麦粉) 豚肉 ママ しょうが にんにく かまぼこ もやし 玉ねぎ(札幌黄) にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ 醤油 酒 みりん 黒こしょう/ジャがいも 青のり/	胚芽米 大麦 鮭 醤油 酒 わかめ ごま/ (牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚肉) でん粉 大豆たん白 醤油 ケチャップ 香辛料 パン粉 小麦粉/油揚げ 醤油 きび砂糖 みりん ほうれん草 白菜 削り節/	精白米/しめじ えのき なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 味噌 酒/豚肉 黒こしょう 酒 小麦粉 でん粉 しょうが にんにく 玉ねぎ(札幌黄) 醤油 ソース きび砂糖/小松菜 もやし ごま 醤油 きび砂糖/	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖 卵 スキミ乳/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ(札幌黄) にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキミ乳 白こしょう 白ワイン/あさり しょうが 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ きゅうり にんじん 醤油 酢 サラダ油 味噌 ごま油 ごま/
10月のセレクト給食は、エネルギーで元気！ご飯をしっかり食べて元気になるというテーマで実施します。ひき肉のキーマカレーとハヤシシルウのどちらか一つを選びます。おかわいで両方食べるのがおすすめです！				
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃもからあげ ナムル	関西風きつねうどん ポテトごまだれ みかん 	コーンピラフ ★しろみ魚クラッカーあげ 切干だいこんサラダ	豚ミックス丼 白菜の味噌汁 柿	よこわりパン チリコンカン ほたて貝柱フライ キャベツソテー ソース 
精白米/豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 味噌 醤油 きび砂糖 酒 ごま油 豆板醤 でん粉/カラトシしゃも 酒 小麦粉 でん粉 醤油 きび砂糖 みりん 酢/ほうれん草 もやし にんじん 醤油 酢 きび砂糖 一味唐辛子 ごま油 ごま/	ソフトめん(小麦粉) 油揚げ 鶏肉 かまぼこ しいたけ 長ねぎ ほうれんそう 薄口醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ジャがいも ごま 黒砂糖 水あめ 醤油/	胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 玉ねぎ(札幌黄) にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ 黒こしょう/ほっけ 黒こしょう 酒 小麦粉 卵 ソーダクラッカー パン粉/切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 味噌 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 ごま 洋からし/	精白米 豚肉 酒 醤油 しょうが 小麦粉 でん粉 厚揚げ 玉ねぎ(札幌黄) たけのこ にんじん ビーマン きび砂糖 みりん ごま/白菜 油揚げ 味噌/	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキミ乳/豚肉 いんげん豆 玉ねぎ(札幌黄) ジャがいも にんじん パセリ きび砂糖 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ソース 醤油 黒こしょう カレー粉 チリパウダー パプリカ オールスパイス ナツメグ/ほたて 貝柱 パン粉 小麦粉 大豆たんぱく ぶどう糖/キャベツ 黒こしょう/中濃ソース

～札幌産玉ねぎの季節になりました。～

北海道は、玉ねぎの生産量が日本一。大都会の札幌ですが、北海道でも玉ねぎの生産量が多い町。10月から12月の給食で使う玉ねぎは、すべて札幌産。特に味わってほしいのは**10月の「札幌黄」**です！甘みが強く、カレーやシチュー、ミートソースなどにむいています。10月の給食で味わって食べてください！



～おいしい北海道のほたてが給食に出ます。～

今年は、学校給食で地元のおいしい食べ物を味わおう！ということで、10月から**ほたてが給食に登場**します。北海道の主な産地は、噴火湾とオホーツク海沿岸です。。
ほたては、和洋中、どんな料理にもあう万能食材！10月はカレーとフライが登場します。おいしい北海道のほたて！楽しみですね。

