



給食だより 冬休み&1月

令和7年(2025年)12月25日 札幌市立苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



冬休みが始まります

今年も残すところあとわずかです。クリスマス、お正月などが続き、食べ過ぎたり、夜更かししたりと不規則な生活になりがちです。バランスのとれた食事をして、冬休みを元気に過ごしましょう。

1月の予定献立

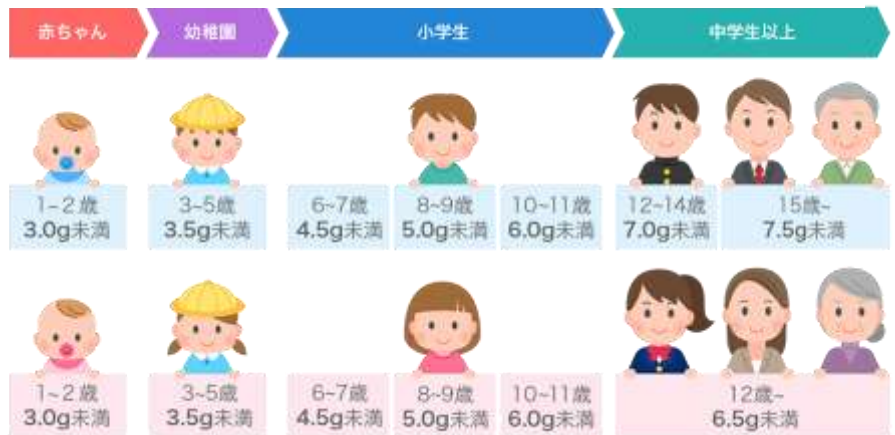


月	火	水	木	金
ハンカチ 食事の前に手を洗う習慣をつけましょう。 ランチマット 学習した机がそのまま食卓になります。清潔なランチマットを用意しましょう。 	★牛乳は毎日200mL つきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。 		15(3学期始業式) ご飯 白玉汁 さんまの竜田揚げ ごま和え(小松菜・もやし) ◆白飯 ◆白玉もちもち米 うるち米 水分> 鶏肉 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 醤油 酒 みりん風 塩 むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆さんま 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油	16 醤油ラーメン シナモンポテト いよかん ◆ソフト麺<小麦粉 塩 かん水> 豚肉 ミネソタ 生姜 にんにく 菜種油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 醤油 酒 みりん風 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 昆布 ◆さつまいも 菜種油 グラニュー糖 シシト ◆いよかん
19 わかめご飯 醤油けんちん汁 十勝大豆コロッケ 	20 カレーライス コールスローサラダ 	21 ロールパン ポークシチュー 小松菜サラダ 天草(オレンジ) 	22 ご飯 さつまい(鶏肉) おろしハンバーグ ミニトマト 	23 パスタクリームソース スパイシーポテト
◆胚芽米 大麦 酒 わかめ 塩 白ごま ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 酒 むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 小麦粉 大豆油 とうもろこし油 とうもろこしでん粉 上白糖 塩 カレー粉 コショウ) 菜種油	◆白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレーウ (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆キャベツ 人参 コーン 酢 菜種油 上白糖 塩 コショウ からし	◆ロールパン<小麦粉 イースト 食塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマト(ケチャップ) (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆ロースハム 春雨 ひじき 小松菜 醤油 きび糖 酢 ごま油 からし ◆天草(オレンジ)	◆白飯 ◆鶏肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆ハンバーグ<牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 香辛料> 菜種油 大根 生姜 醤油 きび糖 酒 みりん風 片栗粉 ◆ミニトマト	◆ソフトパスタ<小麦粉 塩 サラダ油 水> ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 白味噌 塩 コショウ 白ワイン 豚骨スープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 コショウ カレー粉 チリパウダー ナツメグ
26 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツカクテル 	27 ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし(小松菜・もやし) 	28 いかバーガー(横割ハンズパン・イカバーグ(照り焼きソース)) コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ 	29 豚すき丼 (ご飯+豚すき焼き) 味噌汁(高野豆腐・わかめ) りんご 	30 きつねうどん チーズポテト いよかん
◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 焼豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム バセリ 菜種油 塩 カレー粉 ◆釧路産たらフライ(くすけとうたら パン粉 バター・ミックス 塩 コショウ) 菜種油 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 りんごジュース 上白糖 白ワイン	◆白飯 ◆豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 グリンピース 生姜 にんにく ケチャップ 醤油 中濃ソース きび糖 酒 パプリカ チリパウダー 鶏がらスープ ◆子持ちししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 酢 ◆小松菜 もやし 糸かつお 醤油	◆横割ハンズパン<小麦粉 イースト 塩 マーガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> イカバーグ(いか たらすりみ 玉ねぎ でん粉 卵白 塩 動物たん白加水分解物) 菜種油 醤油 きび糖 みりん風 片栗粉 ◆コーン(ホウ・ケ・ム) ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 酒 スパゲティ キュウリ 人参 醤油 酢 菜種油 きび糖 白味噌 ごま油 白ごま	◆白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 きび糖 醤油 酒 みりん風 ほうれん草 ◆高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆りんご	◆ソフト麺<小麦粉 塩 水> 油揚げ つと 干椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 醤油 きび糖 酒 本みりん みりん風 酢 唐辛子 むろ鱈 昆布 ◆じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 塩 ◆いよかん
給食にかかわる行事予定				苗穂小5・6年すずかけ5・6年スキー学習

家族みんなで減塩生活を！

小・中学生の時期は、食習慣が確立されるとともに、好き嫌いの個人差が大きくなり、外食の機会が増えてくる時期でもあります。この時期の塩分の摂りすぎは、将来の高血圧、動脈硬化などの発症にかかわるため、薄味の習慣を身に付けさせることが大切です。

減塩は一人でできるものではありません。家庭での食習慣が大きく影響します。親が濃い味を好んでいると、子どもも似たような嗜好になることが多いです。急に減塩しようとしても、濃い味に慣れてしまうと、なかなか難しいものです。減塩の心掛けは、家族みんなで取り組むことが大切です。



なぜ減塩が必要なの？

食塩の摂りすぎは、様々な病気のリスクを高めます。たとえば、高血圧、腎機能の低下、骨粗しょう症、胃がんなどが挙げられ、中でも高血圧によって動脈硬化が進行すると、脳卒中や心不全など命に関わる病気を引き起こします。

世界保健機関（WHO）は成人の食塩摂取量として 5.0g/日未満を推奨していますが、この摂取量に抑えることは私たち日本人にとって簡単ではありません。伝統的な日本食には醤油や味噌など塩分を多く含む調味料が使われるため、日本は諸外国と比べて塩分摂取量が多い傾向があります。これを踏まえ、厚生労働省は、日本人にとって現実的で継続しやすい減塩目標量として、**男性で 7.5g/日、女性で 6.5g/日**を設定しています。

文部科学省は児童生徒の食事調査の結果を参考として、学校給食の基準量を決めています。学校給食を除く、朝食・夕食・間食の合計だけで、1日の摂取量を超えていたことから、減塩を考慮した基準量が設定されています。札幌市の学校給食においても、「おいしさ」と「減塩」を考慮し、1日の目標量の1/3量である、小学生 2.0g、中学生 2.5gを基準としています。

おいしく減塩

8つの減塩料理のコツと工夫

1 香味野菜を使う

ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、みょうが、セロリ、パセリ、ハーブなどは料理の味を引き締める効果があります。

2 うま味食品を使う

かつおぶし、昆布、干しいたけなどのだしを使って、深みのある味わいに。きのこや貝もおすすめです。

3 香辛料を使う

唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、からしなどのスパイスを適量使うと味が引き立つ効果があります。（塩が入っているタイプもあるので注意）

4 種や実を使う

ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどをプラスすることで、風味がアップします。ただし、エネルギー（カロリー）が高いので、とりすぎに注意！

5 酸味を生かす

レモン、ゆずなどかんきつ類のしぼり汁や酢を加えると、薄い味付けでも物足りなさを感じさせません。
例「しょうゆ」を「ポン酢しょうゆ」に

6 とろみをつける

とろみをつけると、料理にからんだ味を舌がはっきり感じることができます。仕上げに水溶き片栗粉で味を全体にからませます。

7 焼いた香ばしさを生かす

ほどよく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味付けのひとつになります。

8 味を表面につける

同じ材料でも切り方によって味の感じ方が異なります。塩味は、最初に舌に触れたときに感じるもの。中まで味をしみ込ませるより、表面に味をからめた方が味をすばやく感じるため、少ない塩分でも食べやすくなります。
例「マッシュポテト」より「粉ふきいも」の方が塩分をひかえられる