

# 給食だより 9月

令和3年9月3日  
中沼小学校

毎年9月1日から9月30日までの1か月は、**食生活改善普及運動月間**とされています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を揃えた食事」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取習慣の定着」を目標とした取組です。9月は食生活を見直す機会としてとらえ、家族で取り組んでみてください。給食だよりでは、学校給食における減塩の取組について紹介します。

## どうして減塩？学校給食

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながる要因のひとつです。子どもの頃から薄味に慣れる等、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

国の基準では、1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量(男女平均)を、小学3年生で 6.0g 未満、中学2年生で 7.5g 未満としています。札幌市の基準においても「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。

## 学校給食での「おいしく減塩」の工夫

- ・みそ汁など、けずり節などの使用量を増やしてだしを濃くし、みそやしょうゆの量を減らしています。
- ・ケチャップソースや天井のたれなどの濃さや量、魚や肉につけていた下味を見直し、減らしています。
- ・めん類の汁や煮物の煮汁などは飲まないように、子どもたちへ声をかけています。



## ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう！

学校では減塩の取組を進めていきますが、給食は一日の3食のなかの1食です。子どもたちの健やかな成長を促すためには、学校給食と御家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいくと効果が高まります。今後ご理解とご協力をお願いします。

(工夫例)

- ・新鮮な食材を活用し、素材の味を生かす。
- ・だしを上手にとって旨味を生かす。
- ・かけしょうゆより、つけしょうゆにする。
- ・みそ汁は具を多くして汁を少なくする。
- ・外食や加工食品の塩分をチェックする習慣を付ける。
- ・レモンやすだち等の酸味や、カレー粉やこしょう等の香辛料の辛味を利用する。
- ・減塩の食材や調理器具(醤油さし等)を使う。



栄養成分表示 (1食当たり)

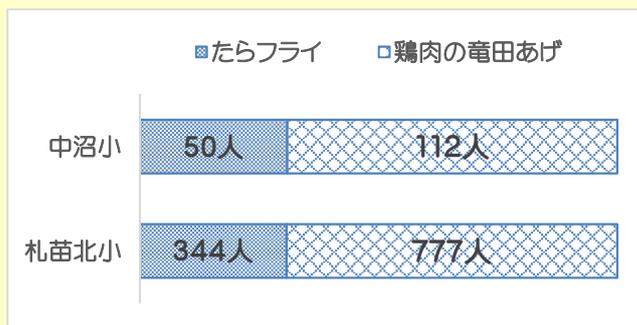
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
塩分相当量	00g
食物繊維	00g



## リザーブ給食を行います

9月6日(月)に「元気な体をつくって、体力をアップしよう」をテーマにリザーブ給食を行います。

今回は体をつくる栄養素である「たんぱく質」に注目し、「たらフライ+ケチャップカレーソース」か「鶏肉の竜田揚げ+甘酢だれ」のどちらかを選択してもらいました。右のグラフはそれぞれ選んだ人数です。結果は2校ともほぼ同じ割合となりました。





# 9月よていこんだて



月	火	水	木	金
<b>6</b> リザーブ給食 よこわりバンズ <b>EM</b> コーンシチュー <b>M</b> フルーツミックス 〔たらフライ+ケチャップカレーソース とりにくのたつたあげ+あますだれ〕	<b>7</b> カオ・ラートナー・ガイ チンゲンさいのスープ パイン	<b>8</b> ひやしきつねうどん きなこポテト ぶどう	<b>9</b> たきこみいなり みそしる ちくわチーズつめあげ <b>EM</b>	<b>10</b> キーマカレー あさりのカリッとサラダ れいとうみかん
横割バンズ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし)/たら・カレー粉/鶏肉・生姜・小ねぎ	白飯・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小ねぎ・ナンブラー・オイスターソース・コーン・スターチ・鶏がらスープ/ベーコン・チンゲンサイ・春雨・コーン・鶏がらスープ/パイン缶詰	ソフト麺・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/フレンチポテト・きなこ/ぶどう	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌/ちくわ・チーズ・卵	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・トマト缶詰/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま/冷凍みかん
<b>13</b> くろコッペパン <b>EM</b> みそワタンスープ たこやきふうてんぷら <b>E</b> とうもろこし	<b>14</b> ごはん マーボーどうふ いわしのカリカリフライ <b>冷</b> ごまあえ	<b>15</b> にくうどん ごまだんご なし	<b>16</b> こまつなとじゃこのチャーハン メンチカツ <b>冷</b> ビーンズサラダ	<b>17</b> ごはん けんちんじる さけごまフライ <b>E</b> のりのつくだに
黒コッペパン/ワタンスープ・豚肉・生姜・にんにく・味噌・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鳥がら・豚骨・煮干し/豆腐入りかまぼこ・卵・糸かつお・青のり/とうもろこし	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・味噌・豆板醤・ごま油/まいわし・水あめ・生姜・乾燥マッシュポテト/小松菜・白菜・ごま	ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たもぎたけ/白玉もち・ごま/梨	胚芽精米・大麦・ごま油・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・小松菜・かたくちいわし・生姜/豚肉・玉ねぎ・大豆たんばく/金時豆・手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・ごま油	ご飯/鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/鮭・卵・ごまのり・ひじき・水あめ
<b>20</b> <b>敬老の日</b> 	<b>21</b> わかめごはん さつまじる さんまかばやき ミニトマト 中沼小 振替休業日	<b>22</b> シーフード トマトソースパスタ あつあげサラダ ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・オリーブ油・パセリ・トマト缶詰・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> ごはん にくじゃが えびシュウマイフリッター <b>EM</b> しょうがあえ 中沼小 遠足
胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/さんま・生姜・ごま/ミニトマト	胚芽精米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ/じゃがいも・豚肉/カレー粉・生乳/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)・りんごジュース	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し/さつまいも・シナモン/ブルーベリー	ロールパン/鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ブロッコリー・コーン・ごま/黄桃缶詰	白飯/厚揚げ・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たもぎたけ・たけのこ・グリーンピース・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油/キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・ごま油・生姜・椎茸・帆立エキス・かきエキス/ハム・小松菜・キャベツ・からし
<b>27</b> ツイストパン <b>EM</b> イタリアンスープ しろみざかなのクラッカーあげ <b>E</b> グレープゼリー 札幌北小 振替休業日 ツイストパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ/たら・卵・クラッカー/ぶどうジュース・粉寒天	<b>28</b> サーモンピラフ <b>M</b> カレーコロッケ <b>M冷</b> フルーツカクテル	<b>29</b> しおラーメン シナモンポテト ブルーベリー	<b>30</b> ロールパン <b>EM</b> チキンクリームに <b>M</b> ブロッコリーとコーンのサラダ もも	<b>10/1</b> ごはん あつあげのちゅうかに (えびいり) ひじきいりぎょうざ <b>冷</b> からしあえ

## 給食の食材について

- ★献立についているマークについて **E**→卵を含む献立、**M**→乳製品、**冷**→給食用の特注冷凍食品です。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★海産物には小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。