

給食だより

令和6年 10月

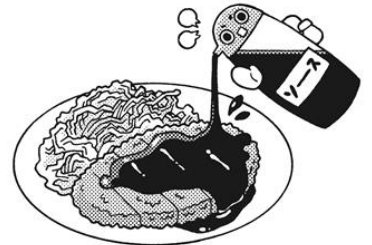
西岡中学校・羊丘中学校



朝晩は寒くなり、秋を感じる季節になりました。体調を崩しがちな時期なので、気温の変化を把握して、上着で体温調節をしましょう。また、朝ごはんは体温を上げる働きがあります。しっかり食べて登校しましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分

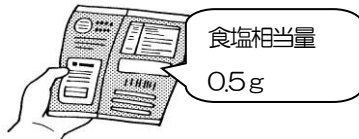
塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れてしまうと、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。



自分でできる
家の人と一緒に

減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



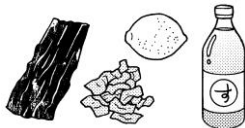
スーパーマーケットなどで食品を買う時は栄養成分表示の食塩相当量を確認します。中学生で男子が7g未満、女子は6.5g未満が目標量です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



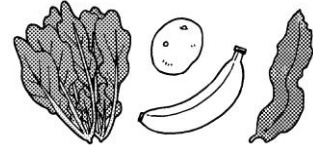
ソースなどの調味料は料理にかけずにつける、めん類のスープはできるだけ残す、などの工夫をすると塩分量を減らせます。

家の人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布や鰹節などでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると薄味でもおいしく食べられます。

家の人と一緒に カリウムをとる



カリウムは塩分を体から排出しやすくします。野菜や芋、果物、海藻などに多いので積極的に食べましょう。



第45回学校給食展が開催されます



〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ
〈日時〉 令和6年10月19日（土）11:00～18:00
〈場所〉 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース
（東側7番から9番出入口）



10月予定献立

※果物は天候などにより、変更になることもあります。ご了承ください。

西岡中

月	火	水	木	金
7日 横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー ブロccoliとコーンの サラダ・スライスチーズ	8日 ハヤシライス ごぼうチップサラダ	9日 たぬきうどん(えび) バターポテト 柿	10日 鶏ごぼうごはん ししゃもの揚げ揚げ 磯和え	11日 豚すき丼 味噌汁 ミルクゼリー
ベーコン 芋 人参 玉葱 パセリ/ たら パン粉 でん粉 油/ロー カム ブロccoli コーン 白ごま	豚肉 玉葱 人参 筍 セリ/ 生姜 にんにく マッシュルーム グリン ビー ス小麦粉/ローカム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 白ご ま	あさり 桜えび 素干し かたく ち鰯 煮干し 人参 春菊 ごぼ う 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 小松菜 長葱 たもぎ茸 干椎茸 /芋 バター 牛乳 スキムミルク	胚芽米 麦 鶏肉 焼豆腐 生 姜 ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/カラフト子持ちしし やも 小麦粉 豆板醤/小松 菜 もやし のり	豚肉 白滝 玉葱 筍 たも ぎ茸 ほうれん草/切干大根 油揚げ /牛乳 スキムミルク 粉寒天 みかん缶 パイン缶
14日 振替休日	15日 ごはん 味噌汁 さばスパイス揚げ 五目さんぴら	16日 塩ラーメン 大学芋 黄桃缶	17日 サーモンピラフ カレークロック フルーツミックス	18日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえび シュウマイ 切り干し大根のカム
	厚揚げ 小松菜/さば 生姜 に んにく /豚肉 ごぼう 人参 つきこんにやく さつま揚げ 油揚げ さやいんげん ごま油 白ごま	豚肉 生姜 にんにく 油 ママ もやし 人参 玉葱 白菜 長 葱 ほうれん草 わかめ ご ま油 白ごま/さつま芋 め 黒ごま	胚芽米 麦 バター 鮭 玉葱 コーン マッシュルーム パセリ 油/芋 豚肉 玉葱 牛乳 小麦粉/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	豆腐 豚肉 玉葱 人参 セロ リー 生姜 にんにく グリンビ ー スりんご 小麦粉/玉葱 えび すり身 パン粉/切干 大根 ほうれん草 人参 ロー カム 白ごま ごま油 豆板醤
21日 背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク 黄桃缶	22日 札教研	23日 味噌ラーメン 青のりポテト りんご	24日 深川めし ちくわチーズつめ フライ きゅうりの辛子漬け	25日 鶏ミックス丼 味噌汁 みかん
コーン クリーム コーン ベーコン 玉葱 人 参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /豚肉 豚脂		豚肉 玉葱 人参 生姜 にん にく 白ごま 豆板醤 ごま油 豚肉肩 もやし ママ 油 ほう れん草 長葱 茎わかめ/芋 油	胚芽米 麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉 /きゅうり 白ごま	鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 油 人参 玉葱 筍 干椎茸 ビーマン 油 白ごま/白 菜 油揚げ
28日 黒コッペパン 小松菜グラタン もやしの和え パイン缶詰	29日 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え	30日 ゆであげフルーツトマト リース ごまポテト	31日 ビビンバ 南瓜クロック フルーツカクテル	11/1日 開校記念日
ベーコン 玉葱 小松菜 カム マッ シュルーム 小麦粉 バター チーズ スキ ムミルク 牛乳 豆乳 パン粉/もや し 春雨 きゅうり 人参 ご ま油	豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 油 ごま油 白ごま/豆腐 わかめ 干椎茸 長葱/ほうれん草 も やし 生姜	ガガティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉 葱 人参 セリ にんにく 小 麦粉/芋 油 白すりごま	胚芽米 麦 豚肉 焼豆腐 ママ 長葱 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 も やし 白ごま /南瓜 パン粉 玉葱 脱脂粉乳 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース	

<給食の献立について> ※ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。※揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。