



令和7年 **10月**

西岡中学校・羊丘中学校



塩分のとり過ぎに注意！

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。

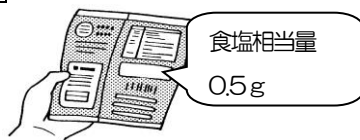
今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。



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、柑橘（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46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7年10月11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



月	火	水	木	金
6日 味噌かつ丼 けんちん汁(醤油) パイン缶詰	7日 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	8日 スープカレー あさりのサラダ	9日 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブレーベリーゼリー	10日 とりめし きのこ汁(味噌) 道産ブリカツ
白飯 豚ひれ肉 小麦粉 全卵 パン粉 赤みそ ごま油 白ごま /鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/パイン缶詰	ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マネー マ ツァルム 小麦粉 バター シュレッドチ ーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/鉄腕チキンナゲット/大 根 まぐろ きゅうり 人参 白 ごま ごま油	白飯 鶏肉 にんにく じゃが芋 かぼちゃ さやいんげん ぶなし めじ 玉ねぎ 切り りんご 生 姜 カレー粉/あさり 生姜 き ゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま	ソフト麺 豚肉 大豆水煮 玉ね ぎ 人参 マツァルム 切り にんに く 生姜 パセリ 小麦粉 カレー 粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 詰 デジタース/ハム キャベツ きゅ うり コーン 玉ねぎ 片栗粉 白ご ま/ブルーベリー	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ね ぎ/ぶなしめじ えのきたけ な めこ 人参 大根 ごぼう 長ね ぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ/道 産ブリカツ
13日 スポー ー の 日	14日 横割りパンズ ベーコンシチュー スライスチーズ グレープゼリー 中濃ソース	15日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ)	16日 肉うどん さつまいもグラッセ みかん	17日 羊丘給食なし 栗ごはん さわらの オートミールフライ からし和え
	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/ハー ブ味/スライスチーズ/ぶどうジュース 粉 寒天/中濃ソース	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆 板醬 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/カ ラシヤモ 小麦粉 片栗粉/ハム ほ うれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 長ねぎ 豆板醬 ごま 油 白ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/さつまいも バター 牛乳/みかん	胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ/さわら 小麦粉 全 卵 オートミール パン粉/焼きちくわ 小松菜 キャベツ
20日 ご飯 厚揚げのカレーソース Feちゃんギョウザ おひたし	21日 私 教 研	22日 ご飯 豆腐の中華煮(えび) ほっけの味噌焼き たたききゅうり	22日 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰	24日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 柿
厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ カレー粉 人参 玉ねぎ さやい んげん 生姜 にんにく ハール ウ 小麦粉/Feちゃんギョウザ/小 松菜 白菜 糸かつお		豆腐 豚肉 むきえび 人参 玉 ねぎ たけのこ たもぎたけ 干 し椎茸 黒きくらげ 生姜 にん にく ごま油 片栗粉/ほっけ 生姜 赤みそ 白みそ 白ごま/ きゅうり ごま油 白ごま	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/かぼちゃ バター 牛 乳 生クリーム スキムミルク/パイン 缶詰	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人 参 玉ねぎ にんにく コーン 小 松菜/凍り豆腐 カレー粉 小麦 粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま/柿
27日 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	28日 羊丘給食なし 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	29日 ご飯 さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え	30日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 洋なし缶	31日 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え
白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけ のこ たもぎたけ ほうれん草/ じゃが芋 塩わかめ 長ねぎ 白 みそ 赤みそ/真だら 小麦粉 全卵 パン粉	ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン 粉/豆乳 きな粉 コーン/バター	豚肉 さつまいも 豆腐 こんに ゃく 人参 大根 ごぼう 長ね ぎ 生姜 赤みそ 白みそ/さん ま 生姜/ほうれん草 白菜 白 すりごま	ソフトめん 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白 ごま 赤みそ 白みそ 豆板醬 ごま油 もやし ママ ほうれん 草 長ねぎ 茎わかめ/ポーク 小麦粉 全卵 牛乳/なし缶詰	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 白みそ ごぼう 人参 油 揚げ 赤みそ 白ごま/かぼちゃ チーズフライ/小松菜 もやし もみのり

<給食の献立について>

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。ししゃも(おろし汁)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的について、小さなえび・かに・たこ等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。