



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）9月28日発行

給食だより【10月号】

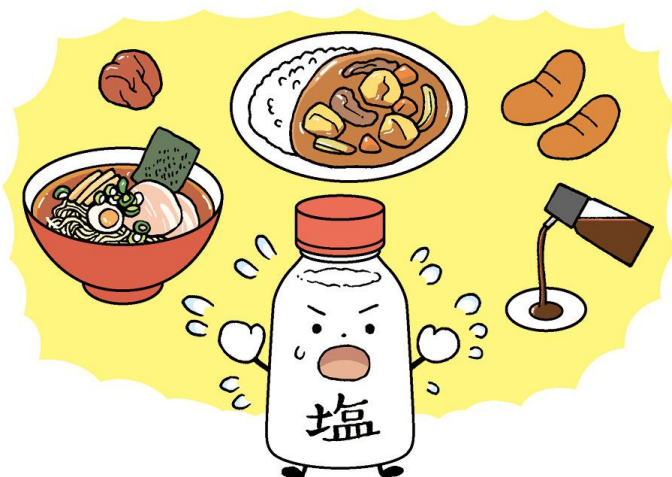
札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



とり過ぎないで 塩分！

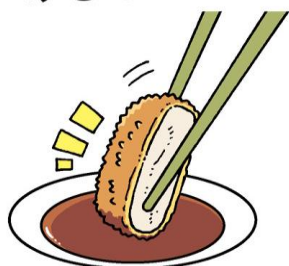
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になり、心臓や脳の病気などの生活習慣病につながるおそれがあります。ハムやウインナーソーセージ、お菓子やめん類など、身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。



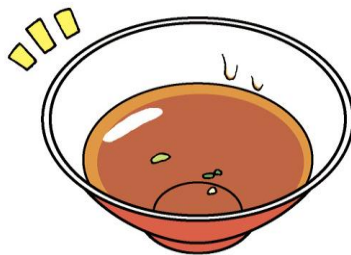
©少年写真新聞社2026

自分でできる 減塩

調味料はかけずに
つける！



めん類の汁は残す！



栄養成分表示を
見る！

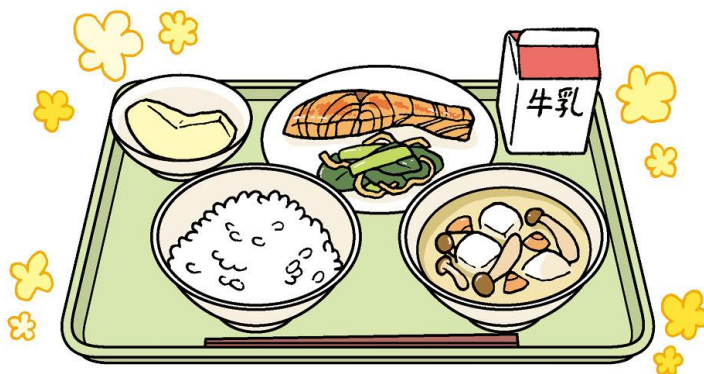


©少年写真新聞社2026

薄味でもおいしい学校給食

学校給食の食塩相当量は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年、高学年で2g未満、中学校で2.5g未満です。

給食には、だしをとって食材のうまみを引き出し、スパイスなどを生かして、少ない塩分でも、おいしく食べられるようにいろいろな工夫がされています。



©少年写真新聞社2026

10月のよていにन्दて

栄南中

月	火	水	木 1日	金 2日
○玉ねぎ週間があります 地場産物への興味関心をもち「ふるさと札幌」を愛する心を育てることを目的に、10月5日（月）～9日（金）に行います。 「札幌黄」を使った給食メニューが登場します。			ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ バイン缶詰 1年5組ランチルーム給食	ご飯 味噌汁 ★ごまザンギ のりとあさりの佃煮 7組ランチルーム給食
 			ロールパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま/バイン缶詰	白飯/豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、全卵、かたくり粉、白ごま、揚げ油/あさり、しょうが、もみり、ひじき、醤油、本みりん、きび砂糖、水あめ/
5日 タッピーミートソース タッピーサラダ 玉ねぎ週間	6日 タッピーとりめし きのこ汁 味噌味 さばスパイス揚げ 玉ねぎ週間	7日 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 みかん 玉ねぎ週間	8日 横割りパンズ タッピーポタージュ 北海道玉ねぎコロッケ (ケチャップソース) スライス 人参とコーンのサラダ 玉ねぎ週間	9日 タッピースープカレー ハムコーンサラダ 玉ねぎ週間
ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、揚げ油、穀物酢、上白糖、きび砂糖、醤油、食塩、白ごま/	米、おむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油、食塩、醤油、本みりん、きび砂糖/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、赤みそ、白みそ/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、揚げ油/	白飯、いか、あさり、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、醤油、きび砂糖、本みりん、かたくり粉/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ/みかん	横割りパンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/北海道玉ねぎコロッケ、揚げ油/スライスチーズ/ケチャップソース、きび砂糖、赤ワイン/ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖	白飯、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、揚げ油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、鳥がら、煮干し/ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/
12日 スポーツの日 	13日 鶏ごぼうごはん 豚肉の竜田揚げ 磯和え 米、おむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、本みりん、油、白ごま/豚肉、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油/こまつな、もやし、切りり、醤油/	14日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、こまつな、厚揚げ、揚げ油、醤油、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ/柿	15日 角食 ボテトスープ ★チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、食塩、バター/	16日 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ 白飯/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ/ハンバーグ/醤油、きび砂糖、みりん/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう/
19日 味噌ラーメン ★アメリカンドッグ りんご ソフト麺、豚肉、白ごまむき、赤みそ、白みそ、本みりん、ごま油、醤油、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれんそう、長ねぎ、鳥がら、豚骨、/ボークウィンナー、小麦粉、きび砂糖、食塩、全卵、牛乳、揚げ油/りんご	20日 札教研 	21日 ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけカレー揚げ しょうが和え 白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまご、たけのこ、油、醤油、きび砂糖、食塩、ごま油、かたくり粉/ほっけ、カレー粉、醤油、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/こまつな、もやし、しょうが、醤油、本みりん/	22日 黒コッペパン チキングラタン 小松菜サラダ 黄桃缶 黒コッペパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、にんじん、小麦粉、油、牛乳、豆乳、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、パン粉、粉チーズ、バター、パセリ/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油/黄桃缶詰	23日 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 7組 校外学習(給食なし) 白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、赤みそ、白みそ、唐辛子/さんま骨付、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖/
26日 きつねうどん あべかわだんご 柿 ソフトめん、油揚げ、だし汁、鶏肉、つと、長ねぎ、たまご、たけのこ、まつな、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢、唐辛子/白玉もち、きな粉、きび砂糖、食塩/柿	27日 ピピンバ カレーコロッケ フルーツミックス 米、大豆、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、唐辛子/ボテコロッケ(カレー味)、揚げ油/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、洋梨缶詰、夏みかん缶詰、上白糖	28日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち・か'ッ)、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢/ハム、こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、トウバンジャン、白ごま/	29日 開校50周年記念 合唱コンクール 	30日 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ 白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、たけのこ、きび砂糖、醤油、本みりん、ほうれんそう/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/うの花コロッケ(ひじき入り)、揚げ油/

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日（土）（11：00～18：00）
 場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東
 （出入口7番と9番出入口の間）

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
 ●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
 ●もくろクイズ ●給食レシピの配布
 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示
 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

