

給食だより

9 月

札幌市立札幌北中学校
札幌市立明園中学校

2026年8月31日(月)

9月は食生活改善普及運動月間です！

【おいしく減塩を心がけましょう】

札幌市の学校給食における食塩相当量は小学生 2.0g、中学生 2.5g です。基準を決めるために文部科学省が参考にした児童生徒の食事調査（平成 26 年実施）では、学校給食を除く「朝食・夕食・間食」の合計だけで 1 日の目標量を超えていました。

塩分をとりすぎると・・・生活習慣病の発症や重症化につながる要因に！

高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がん等のリスクに深く関係します。減塩を意識することにより、このリスクを減らすことが期待できます。ご家庭でも見直してみませんか。



減塩するためにできること



**味噌汁は
具を多く + 汁を少なく**



塩分濃度は 0.8%以下を目標に!!
だしの「うま味」を効かせて薄味に
...

**香辛料や香味野菜を
上手に活用する**



**調味料は「かける」よりも
皿にとってつける**



麺の汁は飲まない



**「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる**



**レモンやゆずなどの
しほい汁や酢を活かす！**



**スナック菓子の
食べ過ぎに注意！**



**畜肉加工品・魚練製品の
塩分量にも注意！**



**塩分控えめな
調味料を選ぶ**





9月の予定献立



月	火	水	木	金
★9月3日（金）は★ 札幌学校給食フードリサイクルで栽培された「レタス」を使った焼豚チャーハンです！ 	1日 白飯 和風そぼろごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) 揚げいわしハンバーグ 【白飯】和風そぼろごはん】鶏肉・豆腐・油揚げ・ごま【味噌汁】(高野豆腐・小松菜) 高野豆腐【揚げいわしハンバーグ】(冷東)】	2日 うどん 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド 巨峰（予定） 【冷やしきつねうどん】ソウダん・油揚げ・チーズ・カネオ・サンド【巨峰】	3日 <u>フードリサイクル</u> レタス入り 焼豚チャーハン 白身魚フライ(ホキ) フルーツカクテル (りんごジュース) 【炒め入り焼豚チャーハン】胚芽精米・米粒・小麦・豚肉・ホーレンソウ・ごま油【白身魚フライ】ホキ(冷東)【フルーツカクテル】みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元ジュース	4日 白飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 磯和え（小松菜・もやし） 【白飯】(マーボー豆腐) 豆腐・豚肉・ホーレンソウ【揚げぎょうざ】(冷東)【磯和え】(小松菜・もやし)】
7日 角食 フロッコリーのグラタン 小松菜コーンのサラダ いちごジャム 【角食】フロッコリーのグラタン】バター・小麦粉・牛乳・豆乳・お砂糖・チーズ・バナナ粉【小松菜コーンのサラダ】小松菜・ホーレンソウ・ごま【いちごジャム】	8日 白飯 タコライス ワカメスープ 冷凍パイ 【白飯】(タコライス) 豚肉・大豆水煮・ホーレンソウ・小麦粉・デミソース【ワカメスープ】豆腐・ごま・ごま油【冷凍パイ】	9日 パスタ ミートとスキニー の Pasta 青のりポテト ヨーグルト 【ミートとスキニーの Pasta】ソウダん・豚肉・大豆水煮・デミソース・小麦粉【青のりポテト】(冷東)【ヨーグルト】	10日 色ごはん わかめごはん 味噌カツ(卵) ミニトマト 【わかめごはん】胚芽精米・米粒・小麦・ごま【味噌カツ】豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま・ごま油【ミニトマト】	11日 白飯 小松菜スープ ひじき春巻 Fe マーボーなす 【白飯】(小松菜スープ) バター・緑豆春雨・ホーレンソウ【ひじき春巻 Fe】(冷東)【マーボーなす】豚肉
14日 豆パン ワンタンスープ塩 いわしのから揚げ 梨（予定） 【豆パン】(から揚げ) 小麦粉・豚肉【いわしのから揚げ】(冷東)【梨】	15日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシウマイ(えび) おひたし (ほうれん草・白菜) 【白飯】(豆腐のトロトロ煮) 豆腐・鶏肉【揚げえびシウマイ】(冷東)【おひたし】(ほうれん草・白菜) 糸かつお	16日 うどん 五目うどん ごまだんご(塩) パイ缶 【五目うどん】ソウダん・鶏肉・油揚げ・つとごまだんご(塩) 白玉もち・ごま【パイ缶】	17日 色ごはん ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ オレンジゼリー 【ごまピラフ】胚芽精米・米粒・小麦・バター・バナナ・ホーレンソウ【十勝大豆コロッケ】(冷東)【オレンジゼリー】バナナ・オレンジ・濃縮還元ジュース・粉寒天	18日 白飯 味噌汁(豆腐・小松菜・えのき) ごまザンギ(卵) のりとあさりの佃煮 【白飯】味噌汁(豆腐・小松菜・えのき) 豆腐【ごまザンギ(卵)】鶏肉・卵・ごま【のりとあさりの佃煮】あさり・水あめ
21日 敬老の日	22日 休日	23日 秋分の日	24日 色ごはん たきこみいなり 野菜コロッケ しょうが和え (竹輪・小松菜・白菜) 【たきこみいなり】胚芽精米・米粒・小麦・油揚げ・ごま【野菜コロッケ】(冷東)【しょうが和え】(竹輪・小松菜・白菜) 竹輪	25日 白飯 カレーライス(りんご) あさりのサラダ 【白飯】(カレーライス) 豚肉・りんご・小麦粉・カレー粉・バター【あさりのサラダ】あさり・ごま油・ごま
28日 横割パン かぼちゃシチュー フィッシュバーガー鱈 コールスローサラダ 【横割パン】(かぼちゃシチュー) バター・小麦粉・牛乳・豆乳・お砂糖・チーズ【フィッシュバーガー鱈】(冷東)【コールスローサラダ】ホーレンソウ	29日 白飯 肉炒め丼(りんご) 味噌汁(高野豆腐・わかめ) かぼちゃの天ぷら(卵) 【白飯】(肉炒め丼) 豚肉・りんご・ごま油・ごま【味噌汁】(高野豆腐・わかめ) 高野豆腐【かぼちゃの天ぷら】(卵) 小麦粉・卵	30日 ラーメン 醤油ラーメン チーズポテト ブルー(予定) 【醤油ラーメン】ソウダん・豚肉・つとごまだんご(塩) バター・チーズ・牛乳・お砂糖【ブルー】	★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。 ★くだものについては、天候や生育状況によって変更になる可能性があります。 ★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。調味料等、記載していない食材や、変更することもありますのでご了承下さい。(詳しい食材が載った献立表が必要な方はお知らせ下さい。)	