

給食だより10月

札幌市立篠路小学校

札幌市立茨戸小学校

令和8年9月30日

身体を動かすのに、気持ちの良い季節になりました。たくさん運動をして、秋のおいしいものを食べて、寒い冬に向けて体力をつけてほしいと思います。朝、夕は、気温が下がってきているので、体調管理には十分気を付けてください。食欲の秋、芸術の秋、運動の秋、いろいろな秋を楽しんでほしいと思います。



「減塩」の大切さ～おいしく食べて健康に！

「減塩」と聞くと、「大人が気をつけるもの」「味が薄くて物足りないもの」というイメージがあるかもしれませんが、子どもの頃からの薄味の習慣は、将来の健康を守る大切な土台になります。

なぜ子どもの頃から「減塩」が大切なの？

塩分（ナトリウム）は体に不可欠な栄養素ですが、摂りすぎると将来的に高血圧や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。味覚が形成される小・中学生の時期に濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても薄味では物足りなくなってしまうそうです。「塩分控えめでも美味しい！」と感じる舌（味覚）を育てることが大切です。調味料は、全体に「かける」から少量「つける」にする、「栄養成分表示」の塩分（食塩相当量）を見るようにするなど、工夫してみてください。

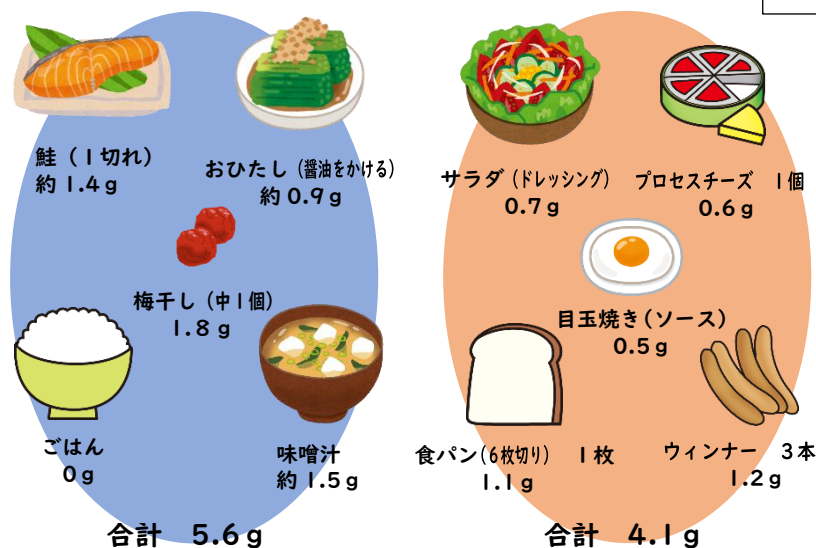
塩分の目標量（1日）

- 小学生： 低学年 4.5 g 未満
 中学年 5.0 g 未満
 高学年 6.0 g 未満
- 中学生： 男子 7.0 g 未満
 女子 6.5 g 未満

（※日本人の食事摂取基準 2025 より）

食事に含まれる食塩相当量の目安

（食塩相当量～食品中のナトリウム量を「食塩に換算した量」で示したもの）



ラーメン 1杯
約 7 g



ぎょうざ 4個 (タレ)
約 1.5 g

栄養成分表示

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂 質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g
(推定値)	

加工食品は栄養成分表示に食塩相当量が記載されています。



調味料に含まれる食塩相当量の目安 (小さじ1の場合)



塩
5.9 g



醤油
0.9 g



味噌
0.7 g



中濃ソース
0.5 g



ケチャップ
0.2 g



マヨネーズ
0.2 g



10月のこんだて



*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

月		火		水		木		金	
<第47回 学校給食展の御案内> <テーマ>「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」 <日時・場所> 令和8年10月10日（土） 11時～18時 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間 北1条東（東側7番から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DVD放送 ・リーフレット、給食レシピの配布 ・札幌市学校給食会コーナー 札幌市農業振興協議会コーナー						1		2	
						・パスタミートソース ・ビーンズサラダ		・エスカロップ(ねむろ) ・ナムル	
						エネルギー643kcal		エネルギー620kcal	
						【パスタミートソース】 豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・中濃ソース・ウスターソース・醤油・赤みそ・黒こしょう・オースバイス・ナツメグ・鶏がらスープ 【ビーンズサラダ】 手亡豆・むき枝豆・ローズハム・ホールコーン・キャベツ・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・黒こしょう		【エスカロップ】 米・大麦・バター・パセリ・だけのこ・醤油・こしょう・豚肉・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・玉葱・人参・生姜・にんにく・油・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・砂糖・オースバイス・カレー粉・鶏がらスープ 【ナムル】 ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・唐辛子・ごま油・白ごま	
<学校給食でYes! cleanを食べよう!> 今月の8日にプルーン、21日のみそ汁のキャベツはYes! cleanでつくられたかものと野菜です。						5		9	
						・カレーライス ・ブロッコリーとコーンのサラダ		<えんそく> 	
						エネルギー633kcal		エネルギー602kcal	
						【カレーライス(鶏)】 鶏肉・黒こしょう・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・醤油・オースバイス・鶏がらスープ 【ブロッコリーとコーンのサラダ】 ブロッコリー・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油		【オニオンポタージュ】 パラベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・こしょう・鶏がらスープ 【イカフライ】 いか・小麦粉・パン粉・油・澱粉 【コールスローサラダ】 キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・白こしょう・辛子	
						7		8	
						・ごはん ・みそしる(こまつな・たまぎ) ・たまねぎのかきあげ ・パインかんづめ		・みそバターコンソレーメン ・きなこポテト ・プルーン	
						エネルギー626kcal		エネルギー575kcal	
						【みそ汁】 小松菜・厚揚げ・たまぎ・みそ 【たまねぎのかきあげ】 むきえび・あさり・さくらえび・素揚げ・玉ねぎ・人参・ごぼう・香葱・ひじき・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉		【みそバターコンソレーメン】 豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・白すりごま・赤みそ・白みそ・醤油・みりん・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・油・長葱・ほうれん草・バター・ホールコーン 【きなこポテト】 じゃが芋・きな粉・砂糖	
12						13		14	
<スポーツの日> 						・よこわりバンズ ・コーンシチュー ・あげハンバーグ ・かき		・ごはん ・スンドゥブチゲ ・さばのたつたあげ ・たたききゅうり	
						エネルギー606kcal		エネルギー639kcal	
						【コーンシチュー】 ホールコーン・クリームコーン・パラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・こしょう・鶏がらスープ 【ハンバーグ】 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・澱粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子		【スンドゥブチゲ】 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・赤みそ・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきたけ・にら 【さばの竜田揚げ】 さば・生姜・醤油・白ごま・小麦粉・片栗粉 【たたききゅうり】 きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	
19						20		22	
・ごはん ・きのこじる(みそ) ・とりてん ・のりのつくだに						<早出し> ・ツイストパン ・こまつなのクリームに ・チキンナゲット ・パインかんづめ		・ごもくうどん ・スパイシーポテト ・みかん	
エネルギー605kcal						エネルギー684kcal		エネルギー569kcal	
【きのこ汁】 ふなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・赤みそ・白みそ 【鶏天】 鶏胸肉・醤油・生姜・にんにく・こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー 【のりの佃煮】 もみりの・ひじき・醤油・みりん・水あめ・砂糖						【小松菜のクリーム煮】 パラベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白こしょう・鶏がらスープ 【チキンナゲット】 鶏肉・パン粉・澱粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・米粉		【五目うどん】 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・たまぎ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子 【スパイシーポテト】 じゃが芋・揚げ油・塩・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ	
26						27		29	
・ぶたミックスどん ・みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) ・いわしのカリカリフライ						・あげパン(ソフトフランス) ・ポテトスープ ・あさりのスパゲティサラダ		・カレーラーメン(むろらん) ・シナモンポテト ・りんご	
エネルギー685kcal						エネルギー566kcal		エネルギー614kcal	
【豚ミックス丼】 豚肉・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉葱・葱・ピーマン・油・白ごま・砂糖・みりん 【みそ汁】 大根・人参・ごぼう・みそ 【いわしのカリカリフライ】 まいわし・水あめ・とうもろこし・ばれいしょ・上白糖・生姜・米						【揚げパン】 ソフトフランスパン・揚げ油・グラニュー糖・シナモン 【ポテトスープ】 パラベーコン・じゃが芋・人参・玉葱・パセリ・醤油・黒こしょう・鶏がらスープ 【あさりのスパゲティサラダ】 あさり・生姜・醤油・砂糖・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・白みそ・ごま油・白ごま		【カレーラーメン】 豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・カットわかめ・小麦粉・油・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・醤油・白みそ・黒こしょう・トマトピューレ・りんご 【シナモンポテト】 さつま芋・グラニュー糖・シナモン	
23						30			
・ちゅうかおこわ ・とかちだいずコロッケ ・ごまあえ						<おあそびなし> ・チキンウィンナーライス ・ちくわチーズつめあげ ・フルーツミックス			
エネルギー605kcal						エネルギー638kcal			
【中華おこわ】 米・もちめ・豚肉・生姜・醤油・干椎茸・黒さくらげ・だけのこ・人参・栗・グリーンピース・油・砂糖・みりん・ごま油 【十勝大豆コロッケ】 じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこし・澱粉・上白糖・カレー粉・黒こしょう 【ごまあえ】 ほうれん草・もやし・白すりごま・砂糖・醤油						【チキンウィンナーライス】 米・大麦・バター・トマトソース・カットチキンウィンナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒こしょう 【ちくわチーズつめあげ】 白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵 【フルーツミックス】 みかん缶・パイナップル缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖			

