



給食だより

令和8年(2026年)9月30日発行
札幌市立屯田北小学校



将来の健康を守る!味覚の土台づくりを! ~今日から始める減塩の工夫~



「減塩」と聞くと「大人が気をつけるもの」「味が薄いもの」というイメージがあるかもしれませんが、しかし、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。塩分(ナトリウム)は体に不可欠な栄養素ですが、摂りすぎは将来の生活習慣病のリスクを高めます。味覚が形成される小学生の時期に濃い味に慣れてしまうと、大人になっても薄味では満足できなくなります。減塩は「我慢」ではなく「素材の旨味を楽しむ」ことです。「塩分控えめでも美味しい!」と感じる味覚を育てましょう。



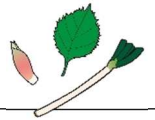
1 出汁(だし)の旨味をしっかり 効かせましょう

かつお節、昆布・干しいたけなどの出汁を濃いめにとることで、塩分が少なくても満足感のある味わいになります。給食でも出汁をしっかりとり、塩分控えめでもおいしい味わいを工夫しています。



2 「酸味・薬味・香辛料」で メリハリをつけましょう

レモンや酢・ゆず果汁などの酸味、青じそ・生姜・にんにく・ごま・こしょう・カレー粉などの薬味や香辛料を使うことで、塩分が少なくても香りと刺激で満足感を得ることができます。



3 調味料は「かける」から 「つける」へ

醤油やソースを直接料理全体にかけると、必要以上に使ってしまうがちです。小皿に出してつけて食べることで、舌に直接味が届き、少量でもしっかり塩気を感じられます。



4 汁物は、具を増やして 汁を減らしましょう

野菜、きのこ、海藻などをたっぷり入れると、具材から出汁が出て満足感のある美味しさに仕上がります。また1杯あたりの「汁の量」が減るため、自然と塩分をカットすることができます。



5 麺類のスープは残すように 心がけましょう

麺類のスープには、1杯で1日分の目標量に近い塩分(約5~7g)が含まれていることがあります。麺や具材を楽しんだら、スープを半分くらい残すだけで約2~4gの塩分をカットできます。



6 「栄養成分表示」の食塩相当量 を見る習慣をつけましょう

コンビニやスーパーのお弁当・惣菜を買う時は、「食塩相当量」をチェックしてみましょう。1食あたりの目安(小学生なら2g前後、大人なら2.5g前後)を意識して選ぶだけでも、減塩への第一歩になります。



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(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 ●もぐぺろクイズ ●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・パンフレットなどの配布



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 5年生なし 五目うどん いももち(ごまだれ) みかん	6 5年生なし チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	7 4・5年生なし ごはん さつまい さんまの煮付け 磯和え(小松菜・もやし)	8 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	9 豚ミックス丼 味噌汁(ごぼう・人参・大根) いわしカリカリフライ
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまご・じゃがいも・水あめ・ごま/みかん	胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ちくわ・チーズ・卵/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	ごはん/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・しょうが/小松菜・もやし・のり	ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/いかフライ/キャベツ・人参・コーン	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・人参・ごぼう/いわしのカリカリフライ
12 スポーツの日 	13 とりめし 味噌汁(豆腐・小松菜) ぶりの南部揚げ	14 カレーライス フードリサイクル ブロッコリーとコーンのサラダ	15 揚げパン(シナモン) ポテトスープ あさりのスパゲッティ サラダ	16 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし(小松菜・白菜)
	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/豆腐・小松菜・えのきたけ/ぶり・卵・ごま	ごはん・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/ブロッコリー・コーン・ごま	ソフトフランスパン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/あさり・しょうが・スパゲッティ・きゅうり・人参・ごま	ごはん/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく/ポークシュウマイ/小松菜・白菜・糸かつお
19 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	20 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え (ほうれん草・もやし)	21 ごはん きのこ汁 とり天 のりの佃煮	22 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿	23 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 黄桃缶
ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・りんご/さつまいも/黄桃缶	胚芽精米・もち米・豚肉・しょうが・干しいたけ・黒きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース/十勝大豆コロッケ/ほうれん草・もやし・ごま	ごはん/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/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/のり・ひじき・水あめ	コッペパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/チキンナゲット/柿	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ/黄桃缶
26 味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶	27 わかめごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) チキンカツ	28 ごはん スンドウブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	29 横割りバンズ コーンシチュー ハンバーグ (ケチャップソース) りんご	30 ごはん 味噌汁(小松菜・たまごたけ) 玉ねぎのかき揚げ (天井のたれ) 柿
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン/じゃがいも・きなこ・パイン缶	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/鶏肉・卵	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/さば・しょうが・ごま/きゅうり・ごま	横割りバンズ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/ハンバーグ/りんご	ごはん/厚揚げ・小松菜・小松菜・たまごたけ/えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・卵/柿

*牛乳は毎日 200ml つきます。

*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*いわしのカリカリフライは、魚卵が残存している可能性があります。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

