

* 給食だより *



令和7年(2025年)1月31日
札幌市立月寒中学校



LET'S! 塩JOY YOUR LIFE



～塩と上手に付き合おう～

塩分の過剰摂取は、生活習慣病の発症及び重症化につながる要因の一つとされています。高血圧、それに伴う循環器疾患、胃がんのリスクと関係があり、減塩によりリスクを減らすことが期待できます。

昨年度に引き続き、今年度も2学期から3学期にかけて、生徒へは塩の働きや摂取量に関する資料提供を行ってきました。ナトリウム（塩）の目標量は、男性7.5g、女性6.5gですが、国民健康・栄養調査によると、どの年代も摂り過ぎています。ぜひ御家庭でも生涯の健康のため、塩との付き合い方を考えてみましょう。



子どものころから薄味に慣れましょう！

食塩摂取の約7割は、醤油や味噌、食塩等の調味料からとっています。また、パンや麺、ハムやウィンナーなどの加工品には、加工の段階で塩が入っています。味付けや調理の仕方、食べ方などを工夫しましょう。

給食では…

- ・うどんやラーメンは麺と具だけを食べる。汁は飲まない。
- ・味噌汁の塩分濃度は控えめに。0.6～0.7%に調整しています。
- ・献立の組み合わせによっては、揚げ物にソースやたれをつけない。

家庭では…

- ・汁物は具たくさんにすると、汁の量を減らせるため減塩につながります。
- ・香辛料や香味野菜（生姜、にんにく等）を利用する。
- ・醤油やソースは、かけるよりつける。
- ・栄養成分表示を見て購入する。



野菜や果物をとみましょう！

野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウムの排出を促します。野菜1日350g以上（1日5皿）と果物200g（みかん2個またはりんご1個）を目安に食べるようにしましょう。



じゃがいも「スノーマーチ」

1月から3月上旬まで、北見地区生産のスノーマーチを使用します。果肉が白く、雪の降る時期においしくなることからこの名前がついたとされています。うま味が強く、ホクホクしたじゃがいもです。今月は、グラタンやシチュー等に料理します。



柑橘「はまさき」

25日に佐賀県産のはまさきを使用します。はまさきは、「清見オレンジ」と「アンコール」と「マーコット」を掛け合わせた「^{れいこう}麗紅」という品種の中から、厳しい基準をクリアしたものです。ジューシーで甘味が強く、皮が薄いので食べやすい柑橘です。



2月 予定献立

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますのでご承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
3 日 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	4 日 バターコーンラーメン 青のりポテト 人気! いよかん	5 日 チキンウィンナーライス ぶりカツ 小松菜とベーコンのサラダ	6 日 ご飯 さつま汁 ほっけカレー揚げ おかかふりかけ	7 日 ロールパン ポテトグラタン あさりのサラダ パイン缶
精白米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリー、生姜、にんにく、手亡豆、レーズン、小麦粉、トマト缶/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、ごま	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ、コーン、わかめ、バター/フレンチポテト、青のり/いよかん	胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウィンナー（鶏肉、豚肉）、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/ぶり、小麦粉、パン粉、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、ライ麦粉/ベーコン、小松菜、もやし、ごま	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/ほっけ、小麦粉、片栗粉/しらす干し、糸かつお、のり、ごま	ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/パイン缶
10 日 3年生なし ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ おひたし	11 日 建国記念の日 	12 日 3年生なし 深川飯 豚肉のカレーフライ ごま和え	13 日 学年末テスト 	14 日 ツイストパン コーンクリームスープ 人気! 白身魚のハーブ焼き 温州みかんゼリー 人気!
豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆たん白、小麦粉/ほうれん草、もやし、糸かつお		胚芽米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、葉大根/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール/小松菜、もやし、すりごま		コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/たら、にんにく、パン粉、粉チーズ/みかん果汁
17 日 3年生なし 豚ミックス丼 味噌汁 デコボン	18 日 3年生なし パスタシーフードトマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト	19 日 人気! ビビンバ 野菜コロッケ フルーツカクテル	20 日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル	21 日 コッペパン クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ 黄桃缶
精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/白菜、油揚げ/デコボン	パスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマト缶/ハム、春雨、ひじき、小松菜/ヨーグルト	胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、小麦粉、パン粉、ごま/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、筍、生姜、にんにく、片栗粉/かつおししゃも（子持ち）、片栗粉、小麦粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま	豚肉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま/黄桃缶
24 日 振替休日	25 日 関西風きつねうどん ごまポテト はまさき	26 日 鮭ちらし  すまし汁  チキンナゲット 人気!	27 日 ご飯 五目煮 いかフライ のりの佃煮	28 日 人気! 揚げパン（シナモン） ポテトスープ ラーメンサラダ 人気!
	うどん、小揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草/フレンチポテト、すりごま/はまさき（柑橘）	胚芽米、大麦、鮭、干し椎茸、かんぴょう、人参、ほうれん草、ごま/豆腐、わかめ、干し椎茸、長ねぎ/鶏肉、おから、パン粉、でん粉、小麦粉	豚肉、生姜、大根、人参、厚揚げ、高野豆腐、こんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、干し椎茸、さやいんげん/いか、小麦粉、パン粉、でん粉/のり、ひじき、水あめ	コッペパン/ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ/ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま

人気! マークは、今年度食べ残しが少なかった献立です。3年生の卒業をお祝いして、2～3月は人気の献立を取り入れています。