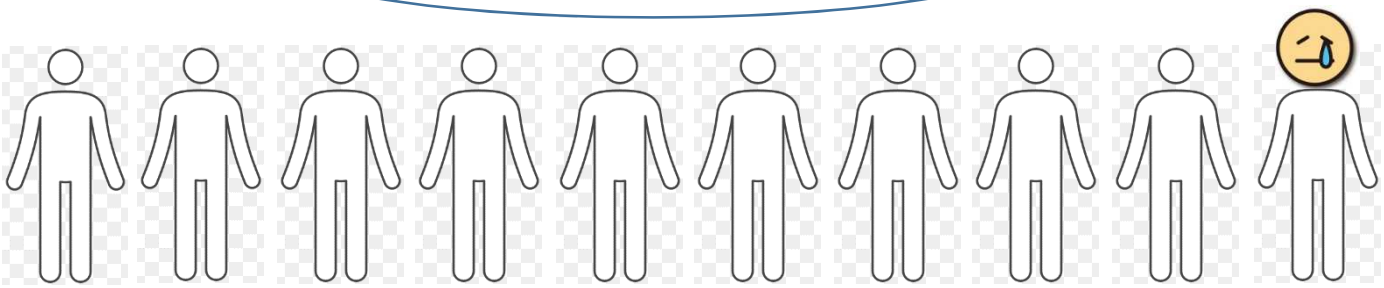
10月給食だより

札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

１０月１６日は「世界食料デー」、１０月は「世界食料デー」月間です。
世界の食料問題について考えてみましょう。

世界の**１０**人に**１**人が飢餓状態



「飢餓」とは、十分に食べられず栄養不足が長く続き、生存に必要な最低限の生活が難しい状態のことを言います。国際連合によると、２０２０年は、世界人口の１０人に１人に当たる最大８億１１００万人が飢餓に苦しんでいたと推定されます。飢餓の原因は、自然災害や紛争などの「突発的な飢饉」と、農業の生産性が低い、雇用賃金が安い、不公正な貿易の仕組みなどによる「慢性的飢餓」があります。また、２０２０年に世界の飢餓状態が悪化したおもな原因は、新型コロナウイルス感染症の影響であると考えられています。

SDGｓ（持続可能な開発目標）

目標２　飢餓をゼロに

SDGｓは、２０３０年までに持続可能な社会を目指す国際目標です。１７ある目標のうち、目標２は**「飢餓をゼロに」**です。「飢餓に終止符を打ち、食料の安全確保と栄養状態の改善を達成すると共に、持続可能な農業を推進する」ことで、すべての国が取り組むべき課題です。

本校の毎日の給食の課題は、主食（特にご飯）の残量が多いことです。これは、味付けご飯、白いご飯に関わらずで、平均20%、多い時は35%を超えます。逆に丼物やカレーの時は、10%以下にまでなります。食べられる量には個人差がありますが、一人分をしっかり食べる事が自分の体をつくることになり、更に食品ロスにも繋がっていくので、「食べる」ということを意識して欲しいなと思います。

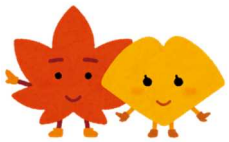
世界には、食べたくても食べさせたくてもそれが難しい人達がいることも忘れないようにしたいですね。

知ろう！　フェアトレード

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することを通じて、生産者の経済的な自立を目指す運動のことです。食料や衣類など、いろいろな製品があるので探してみましょう。

食品は、バナナやチョコレートやお茶を探してみてください。

10月予定献立



月	火	水	木	金
4 味噌ラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶 	5 ビビンバ 豆腐ナゲット フルーツ白玉	6 ご飯 きのこ汁 さんまの味噌煮 くだもの 	7　4組野外学習 ロールパン キャロットポタージュ 南瓜コロッケ 切り干し大根のサラダ	8 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの
豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・くきわかめ・豚骨／じゃが芋・バター・牛乳・チーズ	胚芽米・大麦・豚挽肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・ごま／焼き豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・卵／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶	豚肉・豆腐・しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ／さんま・生姜・長ねぎ	ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら／加）かぼちゃ・乳・小麦・大豆／切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま	豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま／あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ
11 きつねうどん 大学芋 くだもの	12 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ 磯和え 	13 札教研 （給食なし） 	14 横割りバンズ ポテトグラタン エビバーグ パイン缶	15 ご飯 スンドゥブチゲ ザンギ くだもの
油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草／サツマイモ・水あめ・ごま	胚芽米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ／厚揚げ・小松菜・たもぎたけ／ぶり・卵・ごま／ほうれん草・白菜・のり		豚挽肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン／キャベツ・人参・コーン	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ごま・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鳥がら／鶏肉・生姜・にんにく・卵
18 沖縄そば サーターアンダギー 枝豆 	19 ごぼうピラフ チキンクラッカー揚げ 大根サラダ	20　リザーブ給食 ご飯 or 横割りバンズ 小松菜と卵のスープ レバー入りハンバーグ キャベツソテー ヨーグルト or	21 角食＆みかんジャム パンプキンシチュー 釧路産たらフライ 小松菜とシメジのサラダ	22 ご飯 石狩鍋 凍み豆腐の天ぷら のりの佃煮
豚肉・生姜・にんにく・じねぎ・ほうれん草・豚骨／小麦・ごま・卵	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ／鶏肉・卵・クラッカー／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	卵・豆腐・小松菜／加）牛肉・豚肉・大豆	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鳥がら／加）たら・小麦／小松菜・ハム・コーン・しめじ・ごま	鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ／凍り豆腐・たまご・小麦／のり・ひじき・水あめ
25 ゆであげカレーソース ポテトフリッター 牛乳プリン	26　3年生修学旅行 栗ごはん 豚汁 かれい唐揚げ 	27　3年生修学旅行 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻き しょうが和え 	28　3年生修学旅行 コッペパン 白花豆のポタージュ 豆寄せフライ くだもの 	29　3年生休業日 かき揚げ丼 （えび入り） 味噌汁 くだもの
スパゲティ・パセリ・豚挽肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・鶏がら／じゃが芋・卵・牛乳	胚芽米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・干しいたけ／豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜／加）かれい	豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・鶏がら／加）たけのこ・人参・豚肉・ひじき／小松菜・もやし・生姜	いんげん豆・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら／すりみ・焼き豆腐・卵・枝豆・大豆水煮・ごま	えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・卵／もやし・油揚げ

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。
(/は献立の区切りです。)
★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。
☆海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。