

10月の予定こんだて

月	火	水	木	金
7日 ごはん マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ ナムル	8日 みそバターコンラーメン きなこポテト りんご	9日 <small>平和通小4年生給食なし</small> チキンライス 豆よせフライ フルーツミックス	10日 玉ねぎかき揚げ丼 みそ汁 おひたし 	11日 豆パン ポテトスーフ たこ焼き風犬ぼう バナナ
木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ/いわし、生姜、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、人参、ごま	豚肉、生姜、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、ホールコーン/じゃがいも、きな粉/りんご	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ/すりみ、卵、枝豆、大豆水煮、片栗粉、パン粉、ごま/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、ひじき、小麦粉、卵、片栗粉/もやし、油揚げ/ほうれん草、白菜、糸かつお	ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、ケチャップ、糸かつお、青のり/バナナ
14日 スポーツの日 	15日 ごまうどん 大学芋 りんご	16日 とりごぼうごはん みそ汁 さばスパイス揚げ	17日 ごはん 豆腐のカレーソース いかフライ 柿 	18日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 白花豆コロッケ パイン缶詰
	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、たもぎたけ/さつまいも、水あめ、ごま/りんご	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ごま/じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ/さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉	木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、ケチャップ/いかフライ/柿	ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/白花豆コロッケ/パイン缶詰
21日 <small>平和通小5年宿泊学習①</small> ごはん カレー肉じゃが ししゃも犬ぼう ミニトマト	22日 <small>札教研のため早出し 平和通小5年宿泊学習②</small> ゆであげシーフードマトソース フレンチポテト	23日 <small>平和通小5年休業日</small> 深川めし みそ汁 さわらのごまフライ	24日 ハヤシライス コロコロサラダ	25日 フィッシュフライバーガー ポーククリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たもぎたけ、生姜/カラフトししゃも、小麦粉、卵/ミニトマト	スパゲティ、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰/じゃがいも	胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、葉大根/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ/さわら、小麦粉、卵、パン粉、ごま	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま	横割ハンズ、真だら、小麦粉、卵、パン粉/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ブロッコリー、ホールコーン、ごま
28日 ごはん 三筆汁 とり肉の照り焼き りんご	29日 たぬきうどん バターポテト パイン缶詰 	30日 小松菜ピラフ 大豆コロッケ フルーツカクテル	31日 豚すき丼 みそ汁 柿	11/1 開校記念日 
鮭、木綿豆腐、じゃがいも、人参、大根、板こんにゃく、長ねぎ/鶏肉、生姜、小麦粉、片栗粉、ごま/りんご	えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜/十勝大豆コロッケ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース	豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草/キャベツ、油揚げ/柿	

*牛乳(200mL)は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭(西崎)までご連絡ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚)には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

10月 きゅうしょくだより

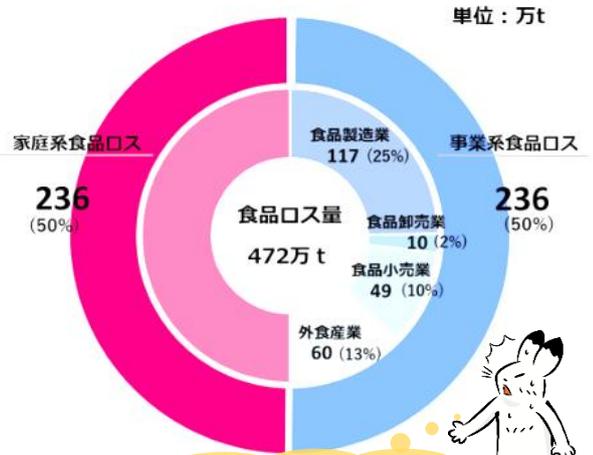
令和6年（2024年）10月4日発行 札幌市立本郷小学校 札幌市立平和通小学校

STOP! 食品ロス

～もったいなみを減らしていこう～

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。令和4（2022）年度の日本での食品ロスは472万トンでした。これは、世界中で食べ物がなくて困っている人に向けた食糧支援の量（480万トン）とほぼ同じになります。

食べるものがなくて困っている人がいる一方で、食べきれなくて捨ててしまう人がいる。この差を埋めていくためにも、私たちにできることから少しずつ実践していくことが大切です。



家庭から出る量と飲食店や卸売業者などのお店から出る廃棄量は一緒なんだ？！

食品廃棄物（食べられる部分も食べられない部分も含む）

食品ロス または フードロス（可食部のみを指す言葉）

事業系食品ロス

家庭系食品ロス

生産

製造・加工

卸・流通

小売・外食

消費者・家庭

こんなことに気をつけていますか？

買い物前に食材チェック

買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまう場合もあります。

買い物に行く前に、冷蔵庫の中に何が余っているのかを確認してから出発しましょう。

食材は正しい保存方法で

食品に記載されている保存方法に従っていますか？

誤った方法で保存すると、食品の劣化が早まってしまう可能性があります。保存は正しい方法で、食品をおいしく食べきりましょう。

てまえどり

棚の奥から商品を取っていませんか？すぐ食べる場合や期限内に食べきれない商品は手前からとるように心がけましょう。

てまえどり



秋の味覚を味わおう

秋には、夏の暑い季節を耐え抜いて育ったおいしい食材がたくさん出回ります。給食ではこの時期においしくなる野菜や果物を使った献立を予定しています。

かき



日本でもっとも古くから育てられていた果物です。血管を強くする「タンニン」という栄養素が含まれています。

さけ



DHAやEPAといった栄養素が豊富で、免疫力・記憶力の向上や廊下の予防してくれるスーパーフードです。