

# きゅうしょくだより 10月

令和7年(2025年)10月 3日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り



朝夕の冷え込みが感じられ、街路樹も赤や黄色に色づいてきました。秋は、爽やかな実りの季節です。

10月は、食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

## 地球のことを考えて

## 『食品ロス』

10月16日は、世界食料デーです。

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「全ての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



## たくさんの食品が捨てられている…



世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

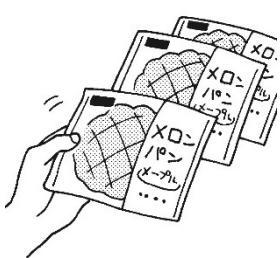
## 身近なところから始める食品ロス対策

### 家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

### すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

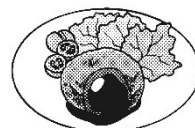
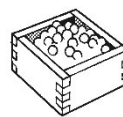
### 賞味期限・消費期限は書いて無駄なく



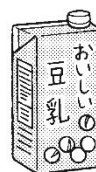
賞味期限・消費期限が書いていない食べものは、買った日を書いたり、期限を書いたりしたメモを冷蔵庫に貼って無駄なく使いましょう。

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

## 環境にやさしい植物由来の食べ物



大豆やえんどう豆などの植物性たんぱく質を利用して作られ、見た目や風味、食感を肉に近づけた食品です。肉を生産するよりも、温室効果ガスの排出量が少なく、環境への負荷の軽減が期待されています。心掛けましょう。



豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクなどは、豆類や種実類を原料にしてつくられた植物性のミルクです。生産に必要な水や土地が、牛乳と比べて少ないことから、環境負荷が少ないとされています。

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん みそしる ◆●たまねぎの かきあげ(えびいり) かき てんどんのたれ	みそラーメン きなこポテト おうとうかん	★チキンウインナー ライス ●ほっけの オートミールフライ パインかんづめ  ※北…遠足(給食はありません)	ぶたすきどん みそしる りんご  ※平…5年なし	●★かくしよく しおワンタンスープ ◆●おこのみあげ (えびいり) チョコクリーム
白飯/凍り豆腐,塩わかめ,長ねぎ, 白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/ きえび酒,あさり,さくらえび たまねぎ,にんじん,ごぼう,しゅん ぎく,ひじき,小麦粉,油,揚げ油 /かき/醤油,きび砂糖,酒,みりん, かたくり粉,むろあじ,昆布/	ワトラ-肉,豚肉,たまねぎ,にんじん,しょう が,にんにく,白すりごま,白ごまむき,ごま 油,赤みそ,白みそ,醤油,酒,みりん風味,トリ バ'グ'ャ,もやし,卵,油,ほうれんそう, 長ねぎ,きわかめ,鳥がら,豚骨,煮干し,昆 布/じゃがいも,油,揚げ油,きなこ,きび砂 糖,塩/黄桃缶詰/	米,おおむぎ,トマト缶詰(ダ ー),白ウイ,カットチキン,たまねぎ, にんじん,マツタケ,グリーン,オニ オン,キャブ,塩,黒こしょう/ほっけ, 酒,塩,黒こしょう,小麦粉,オート ミール,油,揚げ油/パイン缶詰/ 糖,塩/黄桃缶詰/	白飯,豚肉,しらたき,たまねぎ,た けのこ,たまごたけ,きび砂糖,醬 油,酒,みりん,ほうれんそう/はく さい,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろ あじ,昆布/りんご/	魚のかわ皮,豚肉,ほうれんそう,もやし,卵, 長ねぎ,しょうが,にんにく,油,醤油,酒,塩, 黒こしょう,鳥がら,豚骨,昆布,煮干し,たまね ぎ,にんじん/あさり,きえび,たんざくいか, パ'コ,キ'バ',切干大根,ひじき,小麦粉, 油,揚げ油,中濃,きび砂糖,赤い糸,かつお,青のり/
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	カレーラーメン シナモンポテト かき	とりめし(びばい) ●★ちくわチーズ つめフライ ごまあえ	ハヤシライス だいこんサラダ	●★コッペパン ★こまつなの クリームに ぶりスパイスあげ りんご
	ワトラ-肉,豚肉,酒,しょうが,にんにく,卵, もやし,はくさい,ほうれんそう,長ねぎ,か たくり粉,小麦粉,油,揚げ油,醤油,酒,みりん, きび砂糖/オニオン,白みそ,塩,黒こしょう, トマト,白ウイ,りんご,鳥がら,豚骨,煮干し,昆布,たま ねぎ,にんじん/さつまいも,油,揚げ油,ごま 油,かき/	米,おおむぎ,鶏がらスープ,鶏肉む ね,鶏肉,しょうが,たまねぎ,サ' ラ'油,塩,醤油,酒,みりん,きび砂糖/ 白ちくわ,チーズ,小麦粉,油,揚げ油/ごまつな, もやし,白すりごま,きび砂糖,醤油/	白飯,豚肉もも,たまねぎ,にんじん,じゃがいも, 卵,しょうが,にんにく,マツタケ,グリーン,小麦 粉,油,揚げ油,粉トマト缶詰,ミ ニトマト,オニオン,中濃,醤油,塩,黒こしょう, オニオン,卵,赤い鶏がらスープ/だいこん,ま たくろ,水,煮きゅうり,にんじん,白ごま,醤油,き び砂糖,ごま油酢/	コッペパン,こまつな,マ'コ,にん じん,たまねぎ,マツタケ,小麦粉, 油,揚げ油,オニオン,白ウイ, 塩,白こしょう,鶏がらスープ/ぶり切り 身,しょうが,にんにく,酒,醤油,塩,か たくり粉,小麦粉,油,揚げ油,黒 こしょう,油,揚げ油/りんご/
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん マーボーとうふ ししゃものからあげ ナムル	ゆであげ ミートソース あおりのポテト	ふかかわめし みそしる ●こうやとうふの フライ  ※北…遠足予備日(給食はありません)	ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん	●★ロールパン ★オニオンポタージュ とかちだいでずコロック ミニトマト
白飯/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,卵, 油,にんじん,長ねぎ,干しいたけ,赤みそ,醬 油,きび砂糖,酒,ごま油,トマト,かた くり粉/かつお(子持ち),酒,小麦粉, かたくり粉,油,揚げ油,醤油,きび砂糖,み りん風味,酢/こまつな,もやし,にんじん,醬 油,酢,きび砂糖,唐辛子,ごま油,白ごま/	ワ'ゲ,チ,卵,油,パ'肉,たまねぎ, にんじん,大豆水煮,マツタケ,セ'リ, にんにく,油,小麦粉,油,揚げ油,ト マト,白ウイ,オニオン,中濃, 醤油,塩,黒こしょう,オニオン,卵, グ',赤い鶏がらスープ/ア'肉,油,揚 げ油,塩,青のり/	米,おおむぎ,昆布,あさり(冷凍),しょうが, にんじん,ごぼう,卵,油,醤油,赤みそ,きび 砂糖,酒,みりん,だし汁,こまつな,塩/も やし,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/ 凍り豆腐,醤油,きび砂糖,酒,みりん風味,加 糖,塩,小麦粉,白すりごま,油,揚げ油/	白飯/ぶなしめじ,えのきたけ,な めこ,にんじん,だいこん,ごぼう, 長ねぎ,油揚げ,サ'油,赤みそ,白 みそ,酒,むろあじ,昆布/さんま骨 付き,しょうが,酒,醤油,きび砂糖, みりん風味,酢/みかん/	ロールパン,こまつな,マ'コ,にん じん,たまねぎ,マツタケ,小麦粉, 油,揚げ油,オニオン,白ウイ, 塩,白こしょう,鶏がらスープ/十勝大豆,卵, 油,揚げ油/ミニトマト/
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん さんぺいじる ぶたにくとやさいの いためもの みかん ※平…4年なし	ごもくうどん いももち(ごまだれ) パインかんづめ  ※北…5年なし・給食試食会	さげごはん ●とりてん みそしる  ※北…5年なし	ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ  ※北…5年なし	●★よこわりハンズ ★ベーコンシチュー あげハンバーグ ★F eスライスチーズ パインかんづめ 照り焼きソース
白飯/鮭,豆腐,じゃがいも,にんじん, だいこん,板こんにゃく,長ねぎ,醤油,塩, 酒,むろあじ,昆布/豚肉もも,しょうが,か たくり粉,揚げ油,たけのこ,にんじん, マ'油,醤油,きび砂糖,酒,ごま油,ト' ャ,白ごま/みかん/	ワ'めん,鶏肉,油揚げ,つと,にんじん,ほう れんそう,ごぼう,長ねぎ,干しいたけ,たも ぎたけ,醤油,きび砂糖,酒,本みりん,酢,唐 辛子,むろあじ,昆布/じゃがいも,塩,油,揚 げ油,きび砂糖,水あめ,醤油,白すりごま, かたくり粉/缶詰/	米,おおむぎ,鮭,醤油,酒,炊き込 みわかめ,白ごま/鶏肉むね,酒,醤油,し ょうが,にんにく,塩,白こしょう,麦 粉,かたくり粉,パ'油, 揚げ油/だいこん,油揚げ,白みそ,赤 みそ,むろあじ,昆布/	白飯/豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にん じん,しらたき,さやいんげん,干しいたけ, もぎたけ,しょうが,油,醤油,てんさい 糖,酒,みりん,加糖/さば切り身,しょうが, にんにく,醤油,酒,かたくり粉,小麦粉,油, 揚げ油/こまつな,もやし,切りのり,醬油/ 缶詰/醤油,きび砂糖/	ハンズ,じゃがいも,た まねぎ,にんじん,パ',小麦粉, 油,揚げ油,ベーコン,チーズ, 塩,白こしょう,白ウイ,鶏がら スープ/パイン,揚げ油/缶詰/ 醤油,きび砂糖/

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび  
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。  
 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

給食に関する質問などがございましたら、北野台小学校 栄養教諭(高橋)までご連絡ください。(北野台小学校 882-5281)