

「食品ロス」を減らすためにできること

10月16日は、世界の食料問題について考える「世界食料デー」です。日本でも、10月は「食品ロス削減月間」とされています。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では年間約472万トンの食品ロスが出ていますが、そのうち半分近くは家庭から出ています。ご家庭でも食品ロスについて、是非考えてみてください。

直接廃棄

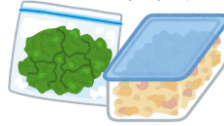
いつの間にか期限が切れていたの、手つかずだけで捨ててしまった…

- ◎ すぐ食べるものは期限が短いものを、そうでないものは期限が長いものを買う
- ◎ 未開封のまま賞味期限が切れてもすぐには捨てない

食べ残し

料理を作りすぎ・注文しすぎて、残ってしまった…

- ◎ 食べきれる量を注文する
- ◎ 小分けにして冷凍保存する



過剰除去

野菜の皮や芯を必要以上に大きく取りのぞいてしまっている…

- ◎ ピーラーなどを使って皮を薄くむく
- ◎ へたや芯はぎりぎりのところで切り落とす



賞味期限？

消費期限？

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があります。「賞味期限」と「消費期限」、その違いを知って、健康と地球の環境を守りましょう。

賞味期限：おいしく食べることができる期限

「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

消費期限：これを過ぎたら食べないほうがよい期限

「安全に食べられる期限」のことです。弁当やケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

レッツ！塩ジョイライフ～塩と上手につきあおう～の取組について

私たちの体や、食事のおいしさのために欠かせない塩ですが、過剰摂取の状態が続くと高血圧症を招き、脳卒中や心臓病になるリスクが上昇するなど上手な付き合い方が求められる物でもあります。日本人の食塩摂取量は健康のための目標値を大きく上回っているのが現状です。給食では、年間を通して給食時間に減塩についての指導を行うことで、食塩摂取量を減らすことの価値を学び、減塩メニューをおいしく食べようとする意欲をもつことができるようにしたいと考えています。



第1回目は9月30日に実施し、第2回目を10月25日に実施予定です。今後も、減塩の取組がある日には、給食だよりの献立表にてお知らせをする予定です。ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

よてい
こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
7日 横割パンズ ポーククリームシチュー 釧路産たらフライ ブロッコリーとコーンのサラダ (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(釧路産たらフライ(小麦・大豆含む)・菜種油)(ブロッコリー・コーン・ごま・サラダ油)	8日 ごはん 三平汁 鶏肉の照り焼き りんご (精白米)(鮭・豆腐・じゃがいも・にんじん・大根・こんにゃく・長ねぎ・むろあじ・昆布)(鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・ごま)	9日 みそラーメン きなこポテト 黄桃缶 (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・きざわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・きなこ)	10日 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・小松菜)(十勝大豆コロッケ(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・りんごジュース)	11日 ごはん カレー肉じゃが ししゃも天ぷら ミニトマト (精白米)(豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまごたけ・しょうが・サラダ油)(カラトシしゃも(子持ち)・小麦粉・卵・菜種油)

月	火	水	木	金
14日 スポーツの日 	15日 豚すき丼 みそ汁 バナナ (精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご・たけ・ほうれん草)(じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)	16日 開校記念日 	17日 鶏ごぼうごはん 磯和え さばスパイス揚げ (胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんにく・油揚げ・みそ・サラダ油・ごま)(ほうれん草・もやし・のり)(さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)	18日 ごはん 豆腐のカレーソース いかフライ 柿 (精白米)(豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セリ・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・サラダ油・小麦粉・ケチャップ・鶏がらスープ)(いかフライ(小麦・いか・大豆含む)・菜種油)
21日 角食 みそワンドンスープ コーンフライ チョコクリーム (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(ワンドン皮・豚肉・しょうが・にんにく・みそ・ごま油・マヨネーズ・にんじん・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・サラダ油・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(コーンフライ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(豆乳・チョコレート・ビュッファ・コンスターチ)	22日 ハヤシライス コロコロサラダ (精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・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・鶏がらスープ)(ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま)	23日 ゆであげシーフードトマトソース フレンチポテト (スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんじん・セリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍ポテト・菜種油)	24日 チキンライス 豆寄せフライ フルーツミックス (胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ)(すりみ・卵・枝豆・大豆水煮・片栗粉・パン粉・ごま・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰)	25日 塩ジョイの日 ごはん マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ ナムル (精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・トウモロコシ・パン・片栗粉)(いわし・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油)(小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま)
28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 (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ)(白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	29日 ごはん みそきのこ汁 かれいから揚げ (バーベキューソース) 柿 (精白米)(ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・むろあじ・昆布・みそ)(かれいから揚げ・菜種油/玉ねぎ・しょうが・にんにく・片栗粉)	30日 五目うどん 大学いも りんご (ソトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまご・たけ・むろあじ・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)	31日 深川めし みそ汁 さわらのごまフライ (胚芽精米・大麦・昆布・冷凍あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・サラダ油・みそ・小松菜)(キャベツ・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)(さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油)	11月1日 玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) みそ汁 おひたし (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・素干し・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・卵・菜種油/宗田がつお・片栗粉)(もやし・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)(ほうれん草・白菜・糸かつお)

給食レシピ バーベキューソース

揚げた魚や焼き肉などによく合うソースです。

白いごはんがもりもり食べられます。

◇ 材料(4人分)

玉ねぎ…20g / りんご…15g /

しょうが、にんにく…少々

A { 砂糖…大さじ1 / ウスターソース…大さじ1
 しょうゆ…大さじ2/3 / みりん…大さじ1/3
 水…大さじ3

片栗粉…小さじ1

◇作り方

- ① 玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんごはすりおろしておく。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかける。
- ③ 分量外の水でといた片栗粉を入れてよく混ぜる。

第45回 学校給食展のご案内

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

札幌市の学校給食について知ることのできる学校給食展が開催されます。給食の実物の展示やレシピ配付の他、札幌市内各区で行われている食指導についても紹介しております。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

◇ 日時:

10月19日(土) 11時～18時

◇ 場所:

札幌地下歩行空間
北1条イベントスペース東側
7～9番出入口

第45回
学校給食展



きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ

令和6年 **10月19日(土)**
11:00～18:00

札幌駅前地下歩行空間
(地下1階北1条1丁目交差点西側)

※会場：パルコ展示、命の大切さの学び場、命の大切さの学び場
 ※会場について：地下1階、エレベーター・階段で移動
 ※会場内：学校給食実物展示、レシピ配付、パンフレット配布(無料)
 ※会場内：学校給食実物展示、レシピ配付、パンフレット配布(無料)

主催：札幌市学校給食推進委員会 <https://www.s-shy.com> 共催：公益財団法人札幌市学校給食協会
 後援：札幌市教育委員会、札幌市健康推進委員会、札幌市環境推進委員会、札幌市文化推進委員会、札幌市スポーツ推進委員会、札幌市福祉推進委員会、札幌市国際交流推進委員会