

# 給食だより

2025年(R7)10月2日  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校

残暑の厳しい日が続きましたが、日暮れが早くなり、朝方や夕方は肌寒くなって、あっという間に秋になりました。学校では学校祭が終わり、今月は合唱コンクールがあります。秋の味覚を楽しみながら体調管理をしっかりとしていきましょう。

## 目指そう！ 食品ロス・ゼロ



食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が、日本では年間(令和5年度)約464万トンと推計されており、毎日人口1人当たりおにぎり1個分(102g)の食品を捨てている計算になります。日本の食料自給率は38%と海外からの輸入に依存しているにも関わらず、多くの食品を捨ててしまっています。家庭からの食品ロスは、主に食べ残し(57%)、傷んでいた(23%)、期限切れ(11%)の原因の順で多いことがわかりました。 2017年 消費物庁による食品ロスにおける実証実験結果より(徳島県)



## 食品ロスを減らすためのヒント

(消費者庁「[食品ロス削減レシピ] もったいないを見直そう」)

### お買い物編

#### ①買い物前に食材チェック

冷蔵庫や食品庫を事前にチェック

▷メモや携帯・スマホで撮影

#### ②必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う

#### ③期限表示を知って、賢く買う

すぐ使う食品は、棚の手前から取る



### ご家庭編

#### ①適切に保存する

▷食品に記載された保存方法に従って保存する

▷野菜は冷凍・ゆでるなどの下処理をしてストックする

#### ②食材を上手に使いきる

▷残っている食材から使う

▷作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

#### ③食べきれぬ量を作る



物価高の中で食品ロスを減らすことは、節約にもつながります。

給食室では、野菜の皮を薄くむいたり、必要な分だけ食材を購入したり、調味料などを賞味期限内に使い切れるように献立を考えたり、賞味期限が近い食材をお得な価格で購入したりと、様々な工夫をしています。

## 第46回学校給食展のお知らせ

- 日時 10月11日(土)11時~18時
- 場所 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間 北1条東(7番出入口と9番出入口の間)
- 内容  
・写真、パネル展示・食器の移り変わり  
・給食実物展示・給食についてのVTR放映  
・給食レシピ配布など

お近くにお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。



# 10月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

| 月<br>6日                                                                                                                                                        | 火<br>7日                                                                                                                                                | 水<br>8日                                                                                                           | 木<br>9日                                                                                                                               | 金<br>10日                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯<br>スンドゥブチゲ<br>カラフトししゃものか<br>ら揚げ（子持ち）<br>ナムル                                                                                                                 | 味噌ラーメン<br>アメリカンドッグ<br>パイン缶詰<br><br>清田産 ほうれん草使用                                                                                                         | 鶏ごぼうごはん<br>かぼちゃチーズフライ<br>みかん<br> | 豚すき丼<br>味噌汁<br>白身魚フライ<br><br>江別産 じゃがいも使用                                                                                              | 横割パンズ<br>オニオンポタージュ<br>カレーコロッケ<br>スライスチーズ<br>グレープゼリー                                                              |
| 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、煮干し/カラフトししゃもの（子持ち）、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、しょうが、にんにく、長ねぎ、トウバンジャン、ごま油、白ごま/ | ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、醤油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、鶏がら、豚骨、煮干し/ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、全卵、牛乳/パイン缶詰/           | 米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、人参、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油、白ごま/かぼちゃチーズフライ/みかん/                                         | 白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、醤油、ほうれん草/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/真だら切り身、小麦粉、全卵、パン粉/                                                     | 横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポテトコロッケ（カレー味）/スライスチーズ/ぶどうジュース、粉寒天、上白糖/                    |
| 13日                                                                                                                                                            | 14日                                                                                                                                                    | 15日                                                                                                               | 16日                                                                                                                                   | 17日                                                                                                              |
|                                                                               | きつねうどん<br>スイートパンプキン<br>パイン缶詰<br><br>清田産 干しいたけ使用                                                                                                        | とりめし<br>きのこ汁 味噌味<br>ぶりカツ                                                                                          | かき揚げ丼（えび入り）<br>味噌汁<br>磯和え<br>                      | レーズンパン<br>ベーコンシチュー<br>ブロッコリーとコーンの<br>サラダ<br>黄桃缶                                                                  |
| スポーツの日                                                                                                                                                         | ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、醤油、きび砂糖/西洋かぼちゃ、きび砂糖、バター、牛乳、生クリーム、スキムミルク/パイン缶詰/                                                                   | 米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、醤油、きび砂糖/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ/ぶりカツ/                                | 白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、醤油、きび砂糖、かたくり粉/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ/小松菜、もやし、切りのり、醤油/                                 | レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/黄桃缶詰/               |
| 20日                                                                                                                                                            | 21日                                                                                                                                                    | 22日                                                                                                               | 23日                                                                                                                                   | 24日                                                                                                              |
| ご飯<br>さつまい<br>さんまの煮付け<br>ごま和え                                                                                                                                  |                                                                     | 小松菜ピラフ<br>高野豆腐のフライ<br>柿<br>    | スープカレー<br>あさりのサラダ<br><br>食べよう！ニッポン！！<br>（札幌市）                                                                                         | 角食<br>ポテトスープ<br>チキンカツ<br>きなこクリーム                                                                                 |
| 白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ/さんま骨付き、しょうが、醤油、きび砂糖/ほうれん草、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖/                                                              | 札教研                                                                                                                                                    | 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、サラダ油、小松菜、醤油/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、カレー粉、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま/かき/                           | 白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、チリパウダー、鶏がら、煮干し/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、醤油、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/ | 角食/ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、醤油、鶏がら/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、バター/                                           |
| 27日                                                                                                                                                            | 28日                                                                                                                                                    | 29日                                                                                                               | 30日                                                                                                                                   | 31日                                                                                                              |
| ご飯<br>厚揚げのカレーソース<br>揚げぎょうざ<br>おひたし<br>                                      | パスタミートソース<br>オニオンチップサラダ<br>ブルーベリーゼリー                                                                                                                   | 栗ごはん<br>さわらのオートミール<br>フライ<br>からし和え                                                                                | ご飯<br>豆腐の中華煮（えび入り）<br>ほっけの味噌焼き<br>りんご                                                                                                 | コッペパン<br>小松菜グラタン<br>チキンナゲット<br>大根サラダ                                                                             |
| 白飯/厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、カレー粉、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、醤油/ぎょうざ/小松菜、白菜、糸かつお、醤油/                                                                     | ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、醤油/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、上白糖、きび砂糖、醤油、白ごま/ブルーベリーゼリー/ | 米、大麦、日本栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干しいたけ、醤油、きび砂糖/さわら切り身、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/                           | 白飯/豆腐、豚肉、むきえび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、かたくり粉/ほっけ、しょうが、赤みそ、白みそ、醤油、白ごま/りんご/                             | コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/チキンナゲット/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油/ |
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        | 清田産 干しいたけ使用                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                  |

## YES！clean農作物「人参」が無償提供されます

有機物の施用などによる土づくりと化学肥料と化学合成農薬の使用量を必要最低限に抑えた栽培の取組による、安全・良質な農作物を生産する「クリーン農業」によって生産された北海道認証のYES！clean農作物（人参）の無償提供をうけました。

本校では、10月27日～31日の間、上記の献立表の太文字のメニューに人参を使用して提供いたします。人参と一緒に「YES！clean」の紹介のチラシも提供いただきました。27日に配付いたしますので、御覧ください。

