



# 給食だより

札幌市立厚別南中学校

2024.10.4 発行

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

## 食品ロスについて考えよう！

10月は「食品ロス削減月間」、  
10月30日は「食品ロス削減の日」です

### どのくらいの食品が捨てられているの？

世界では…

1年間に **13億トン**



厚南では…

1日のご飯の残量 **31.2kg**

(9月20日の残量)

日本では…

1年間に **612万トン**

||

**東京ドーム×5杯**



食品ロスとして捨てられるもの

- 食べ残し
- 売れ残り
- 規格外品
- 買ったのに食べきれなかった食品 など



### どんな問題があるの？

#### ◆環境の問題

廃棄をする時に食品を運んだり、焼却処分する際に二酸化炭素が排出され、環境に影響を及ぼします。



#### ◆食糧の問題

国連による世界人口推計によると、2050年には世界の人口が今より20億人増えると予測されており、食糧不足が深刻化する可能性があります。現在、世界では9人に1人が栄養不足の状態に陥っています。

### 私たちにできること

- 「あとひと口」を意識する
- 食べきれる分だけ盛り付ける
- 在庫を見て必要な分を購入する
- すぐ食べるものは期限が近いものを選ぶ

できることを考え、  
行動することが大切です！



#### 賞味期限と消費期限

みなさんはこの2つの期限の違いを知っていますか？賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。期限表示の意味を正しく理解することで、食品ロスを削減することができます。期限表示に注目してみましょう。

# 10月予定献立



◆◆◆牛乳は毎日 200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
ロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーとコーン のサラダ グレープゼリー	ひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	たぬきうどん(えび入り) バターポテト 黄桃缶	深川めし ちくわチーズつめ揚げ 味噌汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 中華コーンスープ ひじき春巻 マーボーなす
ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・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/ぶどう・粉寒天	白飯・豚ひき肉・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・小麦粉・トマト缶詰/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・白ごま	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・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・こまつな・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ・むろあじ・昆布/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク	米・おおむぎ・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・だし汁・こまつな/白ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布	クリームコーン・全卵・豆腐・たまごだけ・干しいたけ・黒さくらげ・緑豆はるさめ・ほうれんそう・鶏がらスープ・むろあじ/なす・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく
14	15	16	17	18
スポーツの日 	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル	味噌バター コーンラーメン 青のりポテト りんご	鶏ごぼうごはん ししゃものピリカラ揚げ 磯和え(小松菜・もやし)	豚すき丼 味噌汁(切干大根・油揚げ) ミニトマト
	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレーウ・鶏がらスープ/切り干し大根・ほうれんそう・人参・ハム・白ごま	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・豚肉・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・バター・ホールコーン・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参/フレンチポテト・青のり	米・おおむぎ・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・白ごま/カラフ トししゃも・小麦粉/こまつな・もやし・切りのり	白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれんそう/切り干し大根・油揚げ・むろあじ・昆布
21	22	23	24	25
背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク パイン缶詰	札教研 	ゆであげシーフード トマトソース ごまポテト	ピピンバ 南瓜コロケ フルーツカクテル	玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁(豆腐・なめこ) ごま和え(小松菜・もやし)
ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウィンナー		スパゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・トマト缶詰/フレンチポテト・白すりごま	米・おおむぎ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれんそう・もやし・白ごま/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	白飯・えび・あさり・さくらえび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・むろあじ・赤田//豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布/こまつな・もやし・白すりごま
28	29	30	31	11/1
横割バンズ ポテトスープ たらフライ あさりの スパゲティサラダ	鶏ミックス丼 味噌汁(白菜・油揚げ) 柿	長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学芋 みかん	小松菜ピラフ カレーコロケ フルーツサワー	開校記念日 
ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・白ごま	白飯・鶏肉・生姜・厚揚げ・小麦粉・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・白ごま/はくさい・油揚げ・むろあじ・昆布・	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンツァイ・黒さくらげ・ごま油・煮干し・長ねぎ/さつまいも・水あめ	米・おおむぎ・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・こまつな/みかん缶詰・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	



給食で使用する  
食材について



○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。  
○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。