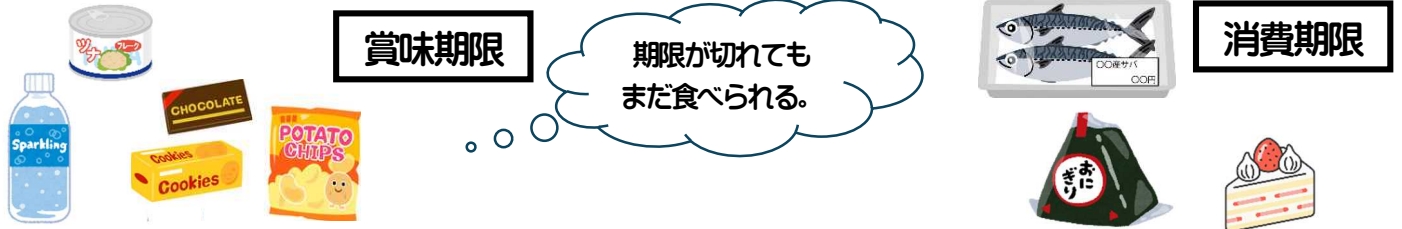


# 給食だより 10月

令和6年10月4日  
札幌市立あやめ野中学校  
札幌市立東月寒中学校




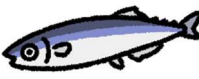
## 食品ロスしていませんか？

「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をいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限はすぐに食べられなくなるわけではありません。




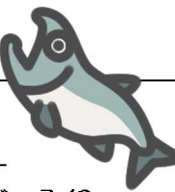




フランスには、食品廃棄禁止法があります。「賞味期限が切れた食品」も廃棄を禁止しています。日本のフードバンク（※）では期限が1～2か月残っていなければ受け取ってもらえませんが、フランスでは加工食品や冷凍食品などは、期限後6か月（最長）、バター、チーズなどは2週間というガイドラインがあります。「賞味期限が切れても食べよう」「賞味期限のはるか前に捨てることはやめよう」という意思を感じるガイドラインです。※フードバンク：まだ食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう食品を譲り受け、各社会福祉施設やひとり親世帯、こども食堂、困窮世帯へと渡す活動です。

## 10月の献立（前半）

月	火	水	木	金
7 長崎ちゃんぽん 大学芋 パイン缶詰	8 ビビンバ  かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	9 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え	10 背割コッペ コーン クリームスープ 焼フランク プルーン 	11 ハヤシライス ごぼうチップ サラダ
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ だけのこ チンゲンツァイ 黒きくらげ しょうが/さつま芋 水あめ 黒砂糖 黒ごま/パイン缶詰/	胚芽精米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく/かぼちゃコロッケ (かぼちゃパン粉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉) /缶詰 (おかん パイン 黄桃 なし なつめかん) りんごジュース/	白飯 豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/ほうれん草 もやし しょうが/	コッペパン/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 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 (豚肉 水あめ 貝カルシウム) /プリン/	白飯 牛肉 玉ねぎ 人参 だけ のこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマト ケチャップ ハヤシルウ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 白ごま/
14 スポーツの日 	15 深川めし ちくわチーズ つめフライ きゅうりの からし漬け	16 ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮 	17 コッペパン 小松菜グラタン 厚揚げサラダ バナナ	18 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
	胚芽精米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉/きゅうり 白ごま/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ しょうが/さんま しょうが 小麦粉/のり ひじき 水あめ/	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 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉 チーズ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 白ごま/バナナ/	白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 ケチャップ/スビ/シュウマイ (玉ねぎ いとよりたい) えび 豚脂 パン粉 チキンスープ 魚介エキス/でんぷん/切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま/

# 10月の献立（後半）

月	火	水	木	金
21 ゆであげシーフード トマトソース ごまポテト	22  札教研  	23 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご  	24 横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー 鱈 ブロッコリーと コーンのサラダ Feスライスチーズ	25 ご飯 味噌汁 さばスパイス揚げ きんぴら  
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/じゃがいも 白ごま/		白飯 鶏肉 厚揚げ しょうが 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ だけのこ 干しだけ ビーマン 白ごま/白菜 油揚げ みそ/りん ご	横割バンズ/ベーコン じゃがい も 人参 玉ねぎ パセリ/剣路 産たらフライ(すけとうたら パ ン粉 小麦粉 とうもろこしでん 粉 じゃがいもでん粉 さつま いもでん粉 ライ麦粉 コーンフ ラワー) /ハム ブロッコリー ホ ールコーン 白ごま/スライスチ ーズ 鉄入り/	白飯/厚揚げ 小松菜 みそ/さば しょうが にんにく 小麦粉/豚 肉 ごぼう 人参 こんにゃく ひじき入りさつま揚げ 油揚げ さいいんげん 白ごま/
28 味噌バター コーンラーメン 青のりポテト みかん	29 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツサワー  Let's 塩 JOY LIFE	30 ご飯 三平汁 焼レバー入り ハンバーグ ミニトマト  	31 ロールパン かぼちゃシチュー あさりのスパゲティ サラダ 柿  	11/1  開校記念日  
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ご ま みそ 豚肉 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 青のり/みかん/	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/ポテトコロ ック(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 /パン粉)/佐詰(み かん パイン 黄桃 なし なつ みかん) ヨーグルト/	白飯/鮭 豆腐 じゃがいも 人 参 大根 こんにゃく 長ねぎ/ レバー入りハンバーグ(牛肉 玉 ねぎ 豚肉 豚レバー でんぶ ん)/ミニトマト/	ロールパン/ベーコン かぼちゃ 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/あさり し ょうが スパゲティ きゅうり 人参 白ごま/柿/	

## ～ 食品を長持ちさせる工夫 ～

食品の腐敗の大部分は、空気中や食品中にいる細菌の増殖によるものです。食中毒予防の三原則を守ると、作り置き食品や、食べ残しの食品も半日、1日と食べられる期間をのばすことができます。



### 細菌をつけない

多めに作った料理を保存するときは、容器をアルコールなどで消毒するか、ラップを敷く。または、一度加熱した鍋ごと保管する（細菌が死滅している）。



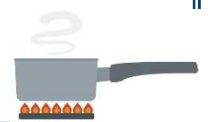
### 細菌を増やさない

水分の多いものは、傷みやすい。ゆでた野菜は、水をしっかり切り、容器にペーパーを敷いて余分な水分をとっておく。または、水が切れるようにザルごと保管する。



### 細菌をやっつける

加熱する料理は、しっかり加熱し、保存する場合は流水などで速やかに冷やす。容器の入れ替えに注意（容器に細菌がついていると痛みが早い）。



- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月のお献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。 その他「給食に関してのご質問」「食生活についてのご相談」がありましたら、お気軽にお問合せください。

東月寒中学校 栄養教諭 阿部 (TEL 853-1520)