

給食だより



札幌市立平岸小学校
令和元年10月31日

今年10月に、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されました。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられる食品」です。日本では年間約643万トンの食品ロスが出ています。そのうち半分近くは家庭から出ているのです。ぜひ、ご家庭でも食品ロスについて考えてみてください。

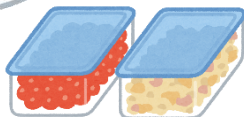
食品ロスを減らすためにできること

食べ残し

外食で注文しすぎて食べ残してしまった…家で料理を作りすぎてしまい残してしまった…



- 食べきれる量を注文する。
- 小分けにして冷凍保存するなど



直接廃棄

いつの間にか賞味期限・消費期限が切れていたから手つかずで捨ててしまった…



- 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。
 - 賞味期限が切れてもすぐには捨てない。など
- 賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。消費期限と違い、すぐに食べられなくなるわけではありません！

過剰除去

野菜の皮を厚くむいている…芯の部分を大きく取り除いてしまっている…



- 皮をむきすぎない。(ピーラーを使うと薄くむけます。)
- ヘタや芯はぎりぎりのところで切り落とす。



など

5年生で食指導の授業を行いました！

5年生を対象に、学級担任と栄養職員で食品ロスについての授業を行いました。日本の食品ロスや世界の食糧問題、給食の残量について触れ、食品ロスを減らすために自分たちはどんなことができるのか考えてもらいました。「すぐ食べるものは賞味期限が早いものを買うよ。」「給食をたくさん減らさないようにするよ。」など、いろいろな意見が出てきました。食品ロスについて問題意識をもち、考えたことを今後行動に移せるといいなと思います。



11月のこんだて

月	火	水	木	金
4日 振替休日 	5日 ★●コッペパン ●あさりのチャウダー ★おろしハンバーグ りんご あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハンバーグ・大根・しょうが・醤油/りんご	6日 ★野菜のかき揚げ丼 きのこ汁 たたききゅうり 豚肉・豆腐・しめじ・えのき・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油/たまねぎ・にんじん・ごぼう・さつまいも・切り干し大根・枝豆・小麦粉・卵・醤油/きゅうり・醤油・ごま・ごま油	7日 しょうゆラーメン ごまポテト 柿  豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・茎わかめ・醤油/じゃがいも・ごま/柿	8日 ●ごぼうピラフ さんまスパイス揚げ フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン・醤油/さんま・しょうが・にんにく・醤油・小麦粉/みかん缶・パイナップ缶・黄桃缶・なし缶・白玉
11日 鮭ミックス丼 みそ汁 りんご  鮭・しょうが・厚揚げ・小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・醤油・ごま/油あげ・小松菜・えのき・みそ/りんご	12日 あげパン ポテトスープ ★ラーメンサラダ きなこ/ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・醤油/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・にんじん・醤油・ごま・ごま油	13日 ごはん ピリ辛すき焼き ★ちくわの石垣揚げ いそ和え 豚肉・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たまご/ごま・ごま油・にんにく・しょうが・りんご/ちくわ・小麦粉・卵・ごま/小松菜・もやし・のり・醤油	14日 ★たぬきうどん ●チーズポテト みかん えび・あさり・にんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれんそう・長ねぎ・たまご/しいたけ・醤油/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん	15日 とりめし みそ汁 ★高野豆腐のフライ ミニトマト 胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・たまねぎ・醤油/キャベツ・油あげ/凍り豆腐・醤油・小麦粉・ごま・卵・パン粉/ミニトマト
18日 豆とひき肉のカレー 小松菜とベーコンの サラダ 柿 豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん豆・レーズン・小麦粉・中濃ソース・醤油/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・ごま/柿	19日 ★●横割バンスパン ●オニオンポタージュ たらフライ パイン缶 ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/たらフライ・中濃ソース・たまねぎ/パイン缶	20日 ごはん みそ汁 ●鮭のチャンチャン焼き 昆布の佃煮  厚揚げ・小松菜・みそ/鮭・小麦粉・みそ・醤油・しょうが・ピーマン・たまねぎ・しめじ・キャベツ・バター/昆布・醤油・ごま	21日 ゆであげミートソース ★ストローポテトサラダ ハスカップゼリー スパゲティ・豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・デミグラスソース・中濃ソース・醤油/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・醤油・ごま	22日 ビビンバ かぼちゃコロック フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・豆板醤・にんじん・ほうれんそう・もやし・ごま・ごま油/かぼちゃコロック/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
25日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・醤油・オイスターソース/カラフトししゃも・醤油・豆板醤/ほうれんそう・もやし・にんじん・醤油・ごま油・ごま	26日 ★●ロールパン ●パンプキンシチュー あさりのスパゲティサラダ みかん ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・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・にんじん・醤油・みそ・ごま油・ごま	27日 ごはん 醤油おでん ひじき春巻き おひたし 豆腐入りかまぼこ・うすら卵・ひじき入りがんも・こんにゃく・にんじん・大根・ふき・昆布・醤油/ひじき入り春巻き/小松菜・白菜・糸かつお・醤油	28日 みそうどん シナモンポテト 柿  鶏肉・しょうが・にんにく・ごま油・みそ・醤油・ごま油あげ・つと・しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ/さつまいも・シナモン/柿	29日 栗ごはん みそ汁 豚肉のごま揚げ 胚芽精米・大麦・栗・油あげ・にんじん・しめじ・しいたけ・醤油/凍り豆腐・小松菜・みそ/豚肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・ごま

牛乳は毎日200ml付きます。

(この牛乳で小学生が1日に必要なカルシウムの約 30%を摂取することができます。)

★は卵を使用しています。●は乳を使用しています。

くだものは予告なく変更する場合があります。

