

給食だより10月号

令和7年9月30日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校



10月は、食品ロス削減月間です！

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和5年度は年間464万トン（家庭から約233万トン、事業者から約231万トン）発生したと推計されています。日本人の1人当たりの食品ロス量は、1年で約37kgあります。

10月は、「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。

日本の大切な文化である「もったいない」の大切さを大切に、私たちそれぞれができることから、食品ロス削減について改めて意識し、ご家庭でもお子さんといっしょに取り組んでみてください。

食品ロスを減らす3つのコツ！

1 買いすぎない

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。



2 作りすぎない

食べる人数や量を考えて作りましょう。余ったら、アレンジして他の料理に作りかえるなど工夫しましょう。



3 食べ残さない

作ってくれた人や食べ物に感謝をして、おいしくいただきましょう。食べきると、気持ちもよいですね。



学校では、給食ができるまでに、野菜を育ててくれている農家の人、食材を運んでくれる人、おいしく調理してくれている調理員さんなど、たくさんの人たちの苦勞があります。毎日給食をいただけることに感謝をし、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦して、食べ残しを減らすことができるように工夫しながら指導しています。



第46回学校給食展のご案内

テーマ：「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

日時：令和7年10月11日（土）11：00～18：00

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東
（出入口7番と9番出入口の間）

写真・パネル展示のほか、北海道の郷土料理や地場産物の食材を使った給食の実物展示、給食についてのVTR放映などを予定しております。是非お立ち寄りください。



リーフレットや給食レシビの配付などもあります！

10月の予定献立

牛乳は毎日つきます。

- 給食で使用する予定の食品を記載しております（野菜・果物は天候により変更になる場合があります）。 - あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意ください。 - 調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。 平岸西小学校 TEL 821-7971 担当 栄養教諭 野寺 佑奈		1日(水)	2日(木)	3日(金) 平岸西小給食なし
		黒コッペパン コーンシチュー チキンナゲット 小松菜とベーコンのサラダ 黒コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま	肉炒め丼 揚げえびシュウマイ りんご 白飯/豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/玉ねぎ、いとよりだい、えび、豚脂、パン粉、粒状植物性たん白、チキンスープ、魚介エキス、小麦粉/りんご	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶 ソフトラーメン豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/じゃがいも/パイン缶詰
6日(月) 平岸西小給食なし	7日(火) 平岸小2年給食なし	8日(水)	9日(木)	10日(金)
とりめし ちくわチーズつめあげ ごま和え	味噌汁 玉葱のかき揚げ丼 柿	ロールパン 小松菜のクリーム煮 ブリスパイス揚げ 梨	ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル	パスタミートソース オニオンチップサラダ
米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉/こまつな、もやし、白すりごま	白飯/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/むきえび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、片栗粉/柿	ロールパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/プリ切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/梨	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、かたくり粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たん白、ポークエキス、小麦粉/こまつな、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、白ごま
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木) 平岸小5年給食なし	17日(金) 平岸小5年給食なし 平岸西小こりんご給食なし
 スポーツの日	ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 白飯/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、たまごだけ、しょうが/サバ切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/こまつな、はくさい、切りのり	揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ コッペパン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん 白飯/鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにゃく、長ねぎ/豚肉、しょうが、かたくり粉、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま油、トウバンジャン、白ごま/みかん	カレーラーメン シナモンポテト 柿 ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、りんご/さつまいも/柿
	20日(月) 平岸小5年給食なし 平岸西小3年給食なし	21日(火)	22日(水)	23日(木) 平岸西小6年給食なし
エスカロップ コルスロー-サラダ	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉/ほうれんそう、はくさい、糸かつお	横割りバンズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ パイン缶 横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳/スライスチーズ/パイン缶	ハヤシライス 大根サラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマト缶詰/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	味噌バターコーン ラーメン きなこポテト 柿 ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、白ごまむき、ごま油、トウバンジャン、もやし、メンマ、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン/フレンチポテト、きな粉/かき
27日(月) 平岸西小給食なし	28日(火)	29日(水)	30日(木) 平岸西小5年給食なし	31日(金)
深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ	ごはん きのこ汁 さんまの煮付け みかん 白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま骨付き、しょうが/みかん	角食・ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト 角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉/ミニトマト	豚すき丼 味噌汁 りんご 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/はくさい、油揚げ/りんご	五目うどん いももち パイン缶 ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ/じゃがいも、かたくり粉、水あめ、白すりごま、黒すりごま/パイン缶詰
米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、こまつな、もやし、油揚げ/凍り豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉				