

10月

食育だより



しょうひん

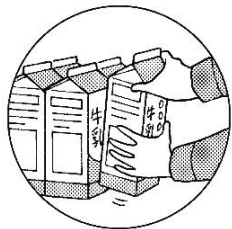
食品ロスを減らそう！

せかいきょうつうご
世界共通語

★食品ロスとは…？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では年間約461万トンの食材が捨てられています。

MOTTAINAI

しょうひん
食品ロスを減らすためにできること

てまえどい

ひつようぶん
必要な分だけきげんかくにん
期限を確認たのこ
食べ残しをなくす

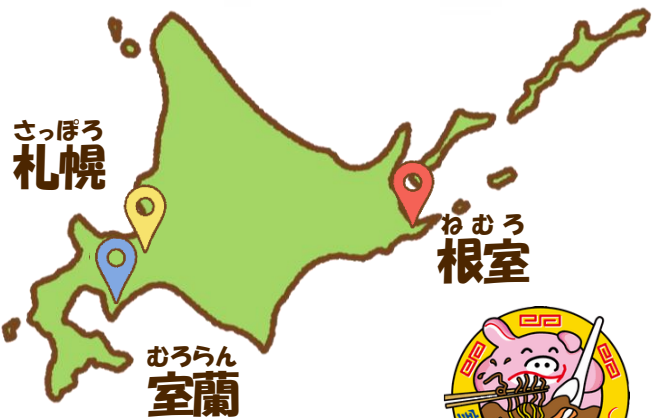
1人あたり毎日おにぎり1個分
捨てていることになります。
461万トンの半分は「家庭」から…

ほっかいどう どうちりょうり た
北海道のご当地料理を食べよう！28日
とうじょう
登場！

ねむろ

根室：エスカロップ

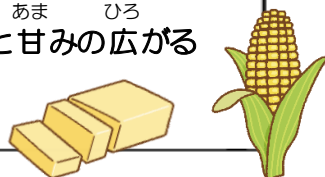
たけのこ入りバターライスに
とんかつをのせ、デミグラスソース
をかけた料理です。
ボリューム満点！

さっぽろ
札幌ねむろ
根室むろらん
室蘭6日
とうじょう
登場！

さっぽろ

札幌：みそバターコーンラーメン

濃厚なみそスープにバターとたっぷりの
コーンを入れた、コクと甘みの広がる
ラーメンです。

20日
とうじょう
登場！

むろらん

室蘭：カレーラーメン

特製のスープは、豚骨や鶏ガラベースに
スパイスのきいたカレールウ、たくさんの
野菜をいれ、うまみがぎゅっとつまっています。
とろみがあり、めんとよくからみます。

10月はきのこやさつまいも、栗など今が
一番おいしい秋の味覚がたくさん登場し
ます。おたのしみに！





月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
振替休業日 	★みそバター コーンラーメン きなこポテト おうとうかん	チキンウインナーライス ★ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	あつあげいり にくいためどん みそしる かき	あげパン ワンタンスープ こまつなと ベーコンのサラダ
	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白ごま、ごま油、トウバンジャン、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン/じゃがいも、なたね油	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰	豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、厚揚げ、なたね油、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ	なたね油、グラニュー糖/ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、にんじん/ベーコン、こまつな、もやし、サラダ油、白ごま/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	ゆであげパスタ シーフードトマト ソース あつあげサラダ	ちゅうかおこわ すましじる さばのたつたあげ 	ごはん スンドゥブチゲ いわしのカリカリフライ ナムル	ロールパン オニオンポタージュ とちだいでずコロケ ほうれんそうと コーンのサラダ
	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、ベーコン、いか、あさり、えび、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま	米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、メンマ、グリーンピース、サラダ油、ごま油/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ/さば切り身、しょうが、白ごま、小麦粉、かたくり粉、なたね油 	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、いわし、しょうが、とうもろこし、じゃがいも、かたくり粉、パン粉、なたね油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	ロールパン、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、じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、なたね油/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油 
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ ごまあえ	カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん 	とりめし みそしる ★ぶりのなんぶあげ	ぶたミックスどん みそしる りんご	ハンバーガー (バンズ・ハンバーグ・ケチャップソース) コーンシチュー こまつなサラダ
豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまご、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、ごま油、かたくり粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、かたくり粉、小麦粉、なたね油/ほうれんそう、もやし、白すりごま	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、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、ウスターソース、トマトピューレ、りんご/さつまいも、なたね油	米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油/豆腐、こまつな、えのきたけ/ぶり切り身、小麦粉、全卵、白ごま、黒ごま、なたね油	豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう	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、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油/小松菜、ハム、はるさめ、ひじき、ごま油
26日	27日	28日	29日	30日 札幌大球
たまねぎの かきあげどん みそしる かき 	ごもくうどん いもち わせ 早生みかん 	★エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ	カレーライス ストロポテト サラダ	くろコッパパン こまつなクリームに チキンナゲット コールスローサラダ
厚揚げ、こまつな、たまご、たけのこ、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、なたね油	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、たけのこ、じゃがいも、なたね油、水、あめ、白ごま、かたくり粉、黒ごま	米、おおむぎ、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油	鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、なたね油、白ごま	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、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/鶏肉、パン粉、かたくり粉、おから、なたね油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油 