

給食だより

2026年(R8)10月2日
札幌市立北都中学校
札幌市立柏丘中学校

残暑の厳しい日が続きましたが、日暮れが早くなり、朝方や夕方は肌寒くなって、あっという間に秋になりました。秋の味覚を楽しみながら体調管理をしっかりとしていきましょう。

目指そう！ 食品ロス・ゼロ



食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が、日本では年間(令和6年度)約461万トンと推計されており、毎日人口1人当たりおにぎり1個分(102g)の食品を捨てている計算になります。日本の食料自給率は37%と海外からの輸入に依存しているにも関わらず、多くの食品を捨ててしまっています。家庭からの食品ロスは、主に食べ残し(57%)、傷んでいた(23%)、期限切れ(11%)の原因の順で多いことがわかりました。 2017年 消費庁による食品ロスにおける実証実験結果より(徳島県)



食品ロスを減らすためのヒント

(消費者庁「食品ロス削減レシピ」もったいないを見直そう)

お買い物編

①買い物前に食材チェック

冷蔵庫や食品庫を事前にチェック

▷メモや携帯・スマホで撮影

②必要な分だけ買う

使う分・食べきれぬ量だけ買う

③期限表示を知って、賢く買う

すぐ使う食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

①適切に保存する

▷食品に記載された保存方法に従って保存する

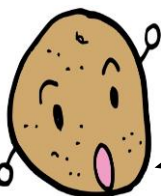
▷野菜は冷凍・ゆでるなどの下処理をしてストックする

②食材を上手に使いきる

▷残っている食材から使う

▷作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

③食べきれぬ量を作る



給食室では、野菜の皮を薄くむいたり、必要な分だけ食材を購入したり、調味料などを賞味期限内に使い切れるように献立を考えたりと、様々な工夫をしているよ。

第47回学校給食展のお知らせ

- 日時 10月10日(土)11時~18時
- 場所 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間 北1条東(7番出入口と9番出入口の間)
- 内容
・写真、パネル展示・食器の移り変わり
・給食実物展示・給食についてのVTR放映
・もぐぺろクイズ・給食レシピ配布など

お近くにお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。



10月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚やわかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ 	ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ ブルー イエスクリーン農作物 <ブルー>を使用	ご飯 豆腐の中華煮（えび入） ほっけカレー揚げ しょうが和え	肉うどん シナモンポテト みかん 	ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/うの花コロッケ/	ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、バター、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、きび砂糖、醤油、白ごま/ブルー/	白飯/ 豆腐、豚肉、むきえび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまご、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、かたくり粉/ほっけ、カレー粉、醤油、小麦粉、かたくり粉/小松菜、もやし、しょうが、醤油/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干しいたけ、たまご、きび砂糖、さつまいも、グラニュー糖、シナモン/みかん/	米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、ごま油/星のコロッケ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつめかん缶詰、上白糖/
12日	13日	14日	15日	16日
	ロールパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶詰 ★一日必要な野菜の量を知ろう★	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	パスタカレーソース フレンチポテト 柏丘中8組 校外学習	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ いちごのデザート 
スポーツの日	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、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、サラダ油、きび砂糖、醤油、パイン缶詰/	白飯/ 豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、赤みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、煮干し/カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白	ソフトパスタ、豚肉、豚レバー、チップ、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油、フレンチポテト/	米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/かぼちゃチーズフライ/いちごのデザート/
19日	20日	21日	22日	23日
カレーライス ハムコーンサラダ イエスクリーン農作物 (キャベツ)を使用		ご飯 さつま汁 さんまの煮付け りんご	きつねうどん あべかわだんご 柿 	鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え
白飯、豚肉、じゃがいも、人参、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、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油、シナモン/ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、きび砂糖、ごま油、からし/	札 教 研	白飯/ 豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ/さんま骨付き、しょうが、醤油、きび砂糖/りんご/	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまご、小松菜、醤油、きび砂糖/白玉もち、きな粉、きび砂糖/かき/	米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、人参、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油、白ごま/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー/小松菜、もやし、切りのり、醤油/
26日	27日	28日	29日	30日
厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 	横割バンズ チキンクリームシチュー カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ	味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご 	五目ごはん きのこ汁 味噌味噌 ブリカツ 柏丘中2年 職業体験
白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、醤油、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、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/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ/かき/	横割バンズ/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ポテトコロッケ（カレー味）/スライスチーズ/ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、醤油、きび砂糖、サラダ油/	白飯/ ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、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/ハンバーグ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、醤油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、鶏がら、豚骨、煮干し/ボークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、全卵、牛乳/りん	米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ/ぶりカツ/

YES! clean農作物「ブルー」と「キャベツ」が無償提供されます

有機物の施用などによる土づくりと化学肥料と化学合成農薬の使用量を必要最低限に抑えた栽培の取組による安全・良質な農作物を生産する「クリーン農業」によって生産された北海道認証のYES! clean農作物（人参）の無償提供をうけました。

本校では、10月6日に「ブルー」、10月19日に「キャベツ」をハムコーンサラダに使用して提供いたします。10月5日に「YES! clean」の紹介をすぐるにて配信いたします。御覧ください。



今月使用の農作物の産地の紹介

じゃがいも（洞爺地区） 玉ねぎ（札幌）
ブロッコリー（石狩・フードリサイクル）

～収穫の秋を迎え北海道産の農作物を積極的に使用しています～

人参（洞爺地区） ごぼう（小清水） ピーマン（新冠） きゅうり（上磯・七飯）
キャベツ（伊達） 長ねぎ（大野・南幌）