



10月 きゅうしょくだより

令和8年 10月2日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校



フードリサイクルの仕組み



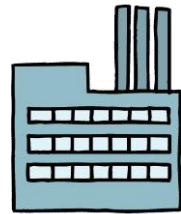
札幌市では、給食の調理で出た野菜のくずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥を使って作物を育てる「さっぽろ学校給食フードリサイクル」という取組を行っています。6月にはチンゲンサイ、7月と9月にはレタスを使用しました。10月にはブロッコリー、12月には玉ねぎとごぼうを使用する予定です。

10月13日(火)

「ブロッコリーとコーンのサラダ」に
「ブロッコリー」を使用します。



調理中の野菜くずや給食の食べ残しは、専用の収集車で回収されます。



フードリサイクルの畑で堆肥が活用され、おいしい作物が栽培されます。

ばんけいリサイクルセンターに運ばれ、良質な堆肥がつくられます。

フードリサイクルは食べ物を無駄にしない、エコな取組の一つです。しかし、一番のエコは給食を残さず食べることです。

この取組は、単に調理くずや残食のリサイクルだけではなく「食べ物を大切にするこ」を考えるための取組でもあります。動植物の命をいただいていることや一生懸命食事を作ってくださる方々に感謝して、毎日の食事をいただけるといいですね。



給食試食会を行いました!

9月17日(木)に北陽小学校で、給食試食会を行い15名の保護者の皆様にご参加いただきました。献立は「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、磯和え、牛乳」でした。アンケートにご協力いただきましたので、一部紹介いたします。

- ・しっかりした量で、素材の味もきちんと残っていて、とても美味しい給食でした。
- ・ししゃもがおいしかったです。子どもが給食大好きで、学校で栄養とれる安心感と嬉しそうに何を食べたか報告してくれる笑顔に感謝しております。
- ・我が家では、給食のメニューが大人気で、よくホームページや給食だよりに掲載しているレシピを保存して作っています。上の子が厚揚げ入り肉炒め丼が食べたいというのですが、探してもレシピが出てこないの、是非知りたいです。
⇒裏面に載せています。是非作ってみてください。
- ・家では作らないようなおかずが出るので有難いと思いました。家でも作れそうなものは作ってみたいと思います。
- ・ししゃもは思っていたよりずっとしっかりした味でした。
- ・給食の量等、実感できてうれしかったです。

その他にもご意見、あたたかいお言葉をたくさんいただきました。ありがとうございます。今後の給食運営の参考にさせていただきます。





10月の予定こんだて



月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
わかめごはん ぶたじる メンチカツ	ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) あげポークシュウマイ おひたし	コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット パインかん	たまねぎの かきあげどん (えびいり) みそしる みかん	パスタミートソース あつあげサラダ
胚芽米 大麦 炊き込みわかめ 白 ごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ご ぼう 長ねぎ 生姜/メンチカツ/	精白米/豆腐 豚肉 えび にんじ ん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 き くらげ 生姜 にんにく ごま油/ ポークシュウマイ/小松菜 もやし 系かつお/	コッペパン/ベーコン 小松菜 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/チキンナ ゲット/パイン缶詰/	精白米 えび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵/厚揚げ 小松 菜 たもぎたけ/みかん/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶 詰 デミグラスソース/厚揚げ 生 姜 小麦粉 キャベツ きゅうりにん じん ごま油 白ごま/ 新川小 1・2年校外学習
10月16日までは「札幌黄」を 使用します。				
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	チキンカレー ブロッコリーとコーンの サラダ フードリサイクル ブロッコリー使用 	あげパン(ソフトフランス) ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ 	ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ	ごもくうどん ずんだもち みかん にほん あじめぐり 宮城 MIYAGI
胚芽米 大麦 鶏肉 じゃがいも にんじ ん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ/ブロッコリー ホール コーン 白ごま/	ソフトフランスパン/ベーコン じゃが いも にんじん 玉ねぎ パセリ/あ さり 生姜 スパゲティ きゅうり にん じん ごま油 白ごま/	精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/さんま 生姜/小松菜 も やし のり/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと に んじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/白玉もち 枝豆/みかん/	
19日	20日	21日	22日	23日
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	ぶたすきどん みそしる いわしのカリカリフライ ※魚卵は取り除いていますが、 残存する可能性があります。	よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ グレープゼリー	ごはん きのこじる みそあじ チキンカツ ごまあえ	みそラーメン きなこポテト オレンジ
胚芽米 大麦 バター トマトジュ ース チキンウインナー 玉ねぎ にん じん マッシュルーム グリンピース /白ちくわ チーズ 小麦粉 卵/果 物缶詰(みかん・パイン・りんご・黄 桃・洋梨)/	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ たけ のこ たもぎたけ ほうれん草/凍 り豆腐 わかめ 長ねぎ/いわしの カリカリフライ/	横割バンズパン/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 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハンバーグ/ぶどうジュ ース 粉寒天/	精白米/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ 油揚げ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 白ご ま/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ にん じん 生姜 にんにく 白ごま ごま 油 もやし ほうれん草 茎わかめ/ じゃがいも きなこ/オレンジ/ 北陽小 教育実践発表会 (給食なし)
26日	27日	28日	29日	30日
とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ 	あつあげいり にくいためどん みそしる かき 	ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ ナムル	カレーラーメン ごまポテト りんご
胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ /豆腐 小松菜 えのきたけ/ぶり 小麦粉 卵 白ごま/	精白米 豚肉 メンマ にんじん も やし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ り んご 生姜 にんにく 豆板醤 ご ま油 白ごま/キャベツ 油揚げ/ 柿/	横割バンズ/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/い かフライ/キャベツ にんじん ホール コーン/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんに く 豆板醤 ごま油 あさりにんじ ん 玉ねぎ えのきたけ にら/さば 生姜 白ごま 小麦粉/小松菜 も やし にんじん ごま油 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんに く メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わか め 小麦粉 カレールウ りんご/フ レンチポテト 白ごま/りんご/ 新川小 5年宿泊学習 給食試食会

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

10月27日の給食から 厚揚げ入り肉炒め丼

材料(4人分)

ごはん	4人分	厚揚げ	2/3枚
豚薄切り肉	160g	片栗粉	大さじ1と1/2
メンマ	40g	揚げ油	適量
にんじん	1/5本	玉ねぎ	1/10個
塩・こしょう	少々	りんご	1/20個
サラダ油	少々	生姜	少々
もやし	1袋	にんにく	少々
小松菜	2株		

小松菜はほうれん草でも
おいしくできます。



作り方

醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
トウバンザン	少々
片栗粉	小さじ1弱
水	40cc
ごま油	少々
白ごま	大さじ1/2

- ①厚揚げは1.5cmの角切りにし、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②玉ねぎ、りんご、生姜、にんにくはすりおろす。Aの調味料と合わせて火にかける。水溶性片栗粉をすばやく混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- ③豚肉は一口大に切る。にんじんは千切り、小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉をよく炒める。メンマ、にんじんを入れ火を通し、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤別鍋でもやしをゆで、ザルにあげて水分を切る。④に加え、②のたれ、①、小松菜を入れて加熱し、白ごまを混ぜ、ごはんの上に盛り付ける。