

給食だより



令和 8 年 9 月 30 日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

10 月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことを言います。2019 年に食品ロスに関する法律が施行されてから年々減少していますが、まだたくさん捨てられているのが現状です。是非、御家庭でも食品ロスについて考えてみてください。

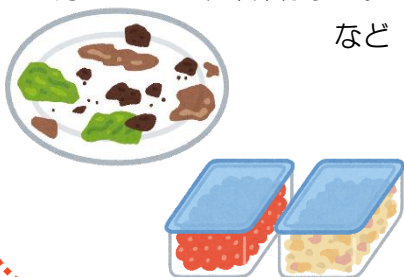
食品ロスを減らすためにできること

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に残してしまった…



- ・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剥けます。)
 - ・へたや芯はぎりぎりのところで切り落とす。
- など



10月 よていにन्दて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

○ はスープ、だし用食材、 は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ・海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、<u>小さなえび・かに</u>が混入している場合があります。 ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。 			1 日 しょうゆラーメン フレンチポテト パン缶 かん 豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参 / じゃがいも パン缶	2 日 ◆コーンピラフ ☆●ほっけの ごまフライ こまつな 小松菜サラダ 胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム / ほっけ・●卵・ごま / ハム・春雨・ひじき・小松菜

月	火	水	木	金
5 日 ●たまねぎの かき揚げ丼 みそ汁 かき 柿	6 日 ●◆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	7 日 ごはん さつま汁 さんまの煮付け いそ和え	8 日 パスタミートソース 厚揚げサラダ	9 日 わかめごはん みそ汁 ☆●チキンカツ
えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・●卵 / 厚揚げ・小松菜・たまぎたけ・むろあじ・昆布 / 柿	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ / いか / キャベツ・人参・コーン	鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布 / さんま・生姜 / 小松菜・もやし・のり	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・こんにゃく・トマト缶・鶏がらスープ / 厚揚げ・キャベツ・きゅうり・人参・ごま	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま / 厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布 / 鶏肉・●卵
12 日 スポーツの日 	13 日 揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ	14 日 ごはん ◇豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし	15 日 カレーラーメン シナモンポテト かき 柿 	16 日 ◆チキンウインナーライス ☆●◆ちくわチーズ つめ揚げ *フルーツミックス
	ソフトフランスパン・シナモン / ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ / あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま	豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・きくらげ・生姜・こんにゃく / 玉ねぎ・豚肉・牛肉 / 小松菜・白菜・系がつつお	豚肉・生姜・こんにゃく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・*りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参 / さつまいも・シナモン / 柿	胚芽精米・大麦・◆バター・トマトジュース・カットチキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース / ちくわ・◆チーズ・●卵 / みかん缶・パイン缶・*りんご缶・*黄桃缶・*梨缶
19 日 ごはん きのこ汁 ☆●といてん のいの佃煮	20 日 ●◆横割バンズ ◆コーンクリームスープ 揚げハンバーグ *黄桃缶	21 日 ごはん スンドウフチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	22 日 ごもく 五目うどん いももち みかん	23 日 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え 
しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・むろあじ・昆布 / 鶏肉・生姜・こんにゃく・●卵 / のり・ひじき	ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ / 鶏肉・豚肉・玉ねぎ / *黄桃缶	豆腐・豚肉・生姜・こんにゃく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鳥がら・昆布・煮干し / さば・生姜・ごま / きゅうり・ごま	鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまぎたけ・むろあじ・昆布 / じゃがいも・ごま / みかん	胚芽精米・もち米・豚肉・生姜・椎茸・きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース / じゃがいも・大豆・玉ねぎ / ほうれん草・もやし・ごま
26 日 豚ミックス丼 みそ汁 いわしのかりかりフライ	27 日 ●◆コッペパン ◆小松菜のクリーム煮 チキンナゲット *りんご	28 日 カレーライス フロッコリーと コーンのサラダ 	29 日 ☆◆みそバター コーンラーメン きなこポテト パイン缶	30 日 といてし みそ汁 ☆●ぶりの南部揚げ
豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま / 大根・人参・ごぼう・むろあじ・昆布 / いわし・しょうが・乾燥マッシュポテト	ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・◆バター・◆チーズ・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・鶏がらスープ / 鶏肉・おから・*りんご	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・*りんご・生姜・こんにゃく・グリーンピース・鶏がらスープ / ブロッコリー・コーン・ごま	豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・こんにゃく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・◆バター・コーン・鳥がら・豚骨・煮干し・玉ねぎ・人参 / じゃがいも・きなこ / パイン缶	胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ / 豆腐・小松菜・えのき・むろあじ・昆布 / ぶり・●卵・ごま