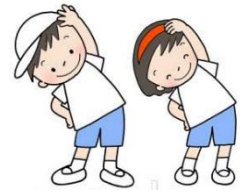




10月 予定こんだて



月	火	水	木	金
5日 玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 柿	6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	7日 ごはん さつまいも さんまの煮付け みかん 	8日 パスタミートソース 厚揚げサラダ	9日 といめし みそ汁 ぶりの南部揚げ
えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、卵／厚揚げ、小松菜、たまごたけ／柿	ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、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／鉄腕チキンナゲット／りんご	鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／さんま、生姜／早生みかん	豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース／厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャバツ、きゅうり、人参、ごま	胚芽精米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ／木綿豆腐、小松菜、えのきたけ／ぶり、小麦粉、卵、ごま
12日 スポーツの日 	13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	14日 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	15日 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	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
	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／イカフライ／キャバツ、人参、ホールコーン	木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、トウバンジャン、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら／さば、生姜、ごま小麦粉、片栗粉／きゅうり、ごま	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレーパウダー、トマトピューレ、りんご／さつまいも／黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、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、小麦粉、卵／みかん缶詰、パイ缶詰、りんご缶詰、黄桃缶、なし缶詰
19日 豚ミックス丼 みそ汁 いわしのかりかりフライ	20日 ハンバーガー コーンシチュー 柿	21日 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし	22日 五目うどん いももち パイン缶詰 	23日 わかめごはん みそ汁 チキンカツ
豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま／大根、人参、ごぼう／いわしのかりかりフライ	ハンバーガー／ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、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／柿	木綿豆腐、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、片栗粉／ポークシュウマイ／小松菜、白菜、糸かつお	鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ／じゃがいも、片栗粉、水あめ、ごま、片栗粉／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／厚揚げ、小松菜／鶏肉、小麦粉、卵、パン粉
26日 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 	27日 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	28日 厚揚げ入り肉いため丼 みそ汁 黄桃缶	29日 みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	30日 中華おこわ 大豆コロッケ ごま和え 
鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー／ブロッコリー、ホールコーン、ごま	ソフトフランス、シナモン／ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ／あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま	豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま／キャバツ、油揚げ／黄桃缶詰	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トウバンジャン、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン／じゃがいも、きな粉／早生みかん	胚芽精米、もち米、豚肉、生姜、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、人参、栗、グリーンピース／十勝大豆コロッケ／ほうれん草、もやし、ごま

*牛乳（200mL）は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、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。
 詳しい使用食材一覧をご希望の方は本郷小栄養教諭（西崎）までご連絡ください。（TEL861-4128）

*海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

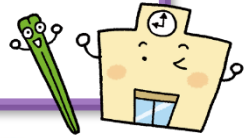
10月

給食だよ！

令和8年(2026年)10月2日

本郷小学校

平和通小学校



食品ロス削減月間

～「もったいない」を考えよう～



世界には、気候の変化や戦争などが原因で、満足に食べられず栄養不足で苦しんでいる人がたくさんいます。その一方で、私たちの暮らす日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)が、年間で約461万トン(令和6年度推計値)もあります。これは、日本の国民一人あたり、「毎日お茶碗1杯分の食べ物」を捨てていることになります。

食品ロスで生まれる4つの「もったいない」

1 地球の資源

作物の生産に、大量の水、燃料、土地が使われています。



水(真水)



燃料
(エネルギー)



土地
(農地)



食品ロス

2 人の労力

生産、流通、販売まで、多くの人の時間と努力がかかっています。



生産者
(農家・漁師)



流通
(トラック・倉庫)



販売者
(スーパー・調理)



食品ロス

3 家計のお金

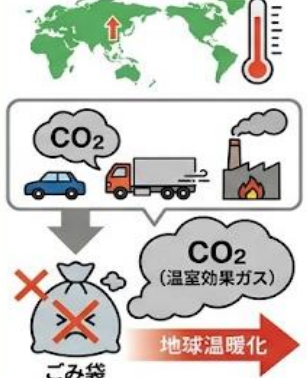
買った食品を捨てるのは、お金をゴミ箱に入れるのと同じです。



ごみ処理費用
(税金)

4 環境への負荷

生産、輸送、そして焼却で、大量のCO₂が排出されます。



食品ロスを減らすことは、これらすべてを守るアクションです。

私たちができることは何だろう？

◆買い物での工夫

- ・家にある食材を確認する
- ・「手前取り」をする
- ・使い切れる量だけ買う



◆保存での工夫

- ・正しく保存する
- ・冷凍保存を活用する



◆調理での工夫

- ・食材を無駄なく使う
- ・食べきれ的分だけ作る

第47回学校給食展のお知らせ

日時: 令和8年10月10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)



もぐりん

ぺろりん

