

10月 給食だより



家庭数配付

令和7年10月3日
札幌市立稲積中学校
札幌市立手稲中学校

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりましたね。秋といえば「**実りの秋**」と言われるように、**おいしい旬の食べ物**がたくさん出回る季節です。また「**食欲の秋**」でもあるので、食べすぎには気を付けながら秋の味覚を楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

食品ロスってなに？

「食品ロス」とは、**本来食べられるのに捨ててしまう食品**のことをいいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境に悪い影響を与えてしまいます。

日本ではどれくらいの食品ロスが発生している？

「食品ロス」の量は、**年間 464万+** もあります（令和5年度推計値）。日本人の**一人当たり**の食品ロス量は1年で約37kgで、**おにぎり約1個分くらいの量**を捨てていることになります。

※消費者庁HP参照

食育の一環として、**盛り残しをゼロ**にしよう、**苦手でも一口は食べてみよう**などの指導も行っています。

北海道独自の取り組み「イエス! クリーン」



北海道安心ラベル

Yes! clean は、平成3年から始まった**北海道独自の「グリーン農業」**の取り組みです。健康な土づくりに努め、**化学肥料・化学合成農薬**の使用をできるだけ**減らす**など、厳しい基準をクリアしている**環境にやさしい作物**です！

「グリーン農業」

- 温暖化ガスの排出量が少ない**
- 害虫を食べてくれる生物が増える**
- 環境と調和のとれた持続可能な農業**

※北海道グリーン農業推進協議会 HP 参照

10月27日(月) あさりのサラダ
30日(木) 豆腐の中華煮
給食で登場！

Yes! clean 作物の宣伝として、**グリーン農業で栽培された人参**を無償提供してもらえます...！



◆第45回 学校給食展のご案内◆

テーマ：「きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」

日時：令和7年10月11日（土）11：00～18：00

場所：札幌駅前通 地下歩行空間 北1条イベントスペース

内容：○写真・パネル展示 ○食器の移り変わり



10月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え（ほうれん草・白菜） ごはん / 豚肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 / さんま 生姜 / ほうれん草 白菜 すりごま	ミートソースパスタ オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ 小麦粉 トマト缶 / ハム 玉ねぎ 片栗粉 コーン きゅうり キャベツ / ブルーベリーゼリー	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ りんご 胚芽米 大麦 ベーコン 小松菜 人参 玉ねぎ にんにく コーン / 凍り豆腐 ごま 卵 パン粉 / りんご	西区産小松菜使用 豚すき丼 みそ汁（じゃが芋・わかめ） 白身魚フライ ごはん / 豚肉 しらす 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 西区産小松菜 / じゃが芋 わかめ 長ねぎ / 真たら 卵 小麦粉 パン粉	カレーコロッケチーズバーガー （横割/バンズ+カレーコロッケ +スライスチーズ） オニオンポタージュ 黄桃缶 横割/バンズ カレーコロッケ スライス チーズ / ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がら / 黄桃缶
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	みそラーメン アメリカンドッグ 柿 ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 笹わかめ / ポークウインナー 小麦粉 卵 / 柿	鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ いそ和え（小松菜・もやし） 胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま / かぼちゃチーズフライ / 小松菜 もやし もみり	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ（2本） ナムル ごはん 豆腐 豚肉 生姜 にんにく ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら / 子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 / ハム ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ ごま	ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ ツイストパン / ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 / チキン ナゲット / 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま
20日	21日	22日	23日	24日
みそかつ丼 しょう油けんちん汁 みかん ごはん 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま / 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ / みかん	札教研 ※給食はありません	栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え （小松菜・キャベツ・ちくわ） 胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 しめじ 椎茸 / さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉 / 小松菜 キャベツ ちくわ	西区産小松菜使用 ごはん 厚揚げのカレーソース（レバース） 鉄ちゃんギョウザ（2個） おひたし（小松菜・白菜） ごはん / 厚揚げ 豚肉 レバーチップ 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 生姜 にんにく / 鉄ちゃんギョウザ / 西区産小松菜 白菜 かつお節	レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 レーズンパン / ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / ハム コーン ブロッコリー ごま / 黄桃缶
27日	28日	29日	30日	31日
イエスクリーン人参 スープカレー（札幌） あさりのサラダ ごはん 鶏肉 にんにく じゃが芋 かぼちゃ さやいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ 生姜 りんご トマト缶 / あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま	きつねうどん スイートパンプキン パイン缶 ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草 / かぼちゃ バター 牛乳 生クリーム スキムミルク / パイン缶	とりめし（美唄） 北海道産ブリカツ ごま和え（小松菜・もやし） 胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ / 北海道産ブリカツ / 小松菜 もやし ごま	イエスクリーン人参 ごはん 豆腐の中華煮（えび入り） ほっけのみそ焼き たたききゅうり ごはん / 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 椎茸 黒きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 / ほっけ 生姜 ごま / きゅうり ごま	合唱発表会 食パン ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 食パン / ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がら / 鶏もも 小麦粉 卵 パン粉 / 豆乳 きなこ コーンスターチ バター

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校まで御連絡ください。

◆年度途中でもよろしいので、御家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校にも御相談ください。

※5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、御相談ください。