

給食だより

2025年10月31日（金） 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



しょくひん

食品ロスを減らそう



「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスは、毎年450万トン以上です。これは、国民一人当たり、1日に茶わん1杯分の食料を捨てていることになります。

日本は食糧自給率が低いため、多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。

きゅうしょく

まいにち

しょくひん

給食でも毎日食品ロスがでています



給食の食べ残し、どのくらいあるか考えたことはありますか？



給食が残るなら、作る量を減らせばいい！みんなが好きなメニューだけ作ればいい！と考える人がいるかもしれません。ですが、給食は「食べる人（みなさん）の健康を考えて作られた食事」です。みな



さんが、休み時間や体育の時間に元気に体を動かすことができるように、午後の勉強もがんばれるようになどたくさんの思いが込められています。苦手な食べ物に出会うのも給食です。体調によっては食べられない日があるかもしれませんが、自分の健康を考えて食べてくれると嬉しいです。

しょくひん

食品ロスを減らすためにできること

食べ物を使いきる！食べきる

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理をするときは食べきれる量をつくり、食べ残さないように意識することが大切です。

食品表示を正しく理解する

消費期限：安全に食べられる期限

品質の劣化が早い食品に表示されています。

賞味期限：おいしく食べられる期限

期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。



買いすぎちゃだめ！



11月の予定献立



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日	ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え (小松菜・もやし)	ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草とコーンのサラダ 柿	ごはん みそおでん いわしのスパイス揚げ のりのつくだに	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト
	胚芽米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干し椎茸・グリーンピース/レバー入りメンチカツ(冷凍)/こまつな・もやし・ごま	ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スライス卵・牛乳・豆乳・鶏がら・パン粉・パセリ/ほうれん草・コーン・ごま/柿	ごはん/焼き竹輪・ひじき入りがんも・板こんにゃく・人参・大根・ふき水煮・昆布/いわし・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉/もみのり・ひじき・水あめ	ワカメ・ベーコン・えび・いか・あさり・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・トマト缶・鶏がら/じゃがいも・青のり
10	11	12	13	14 おきなわメニュー
ひじきごはん みそ汁 (高野豆腐・わかめ) 北海道産ブリカツ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ いそ和え (ほうれん草・白菜)	黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ 梨	チキンカレーライス 野菜のしょうゆ漬	おきなわそば サーターアンダギー おきなわパインゼリー
胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース/高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ/北海道産ブリカツ(冷凍)	白飯/豆乳・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉/ししゃも・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・白菜・もみのり	黒コッペパン/ベーコン・南瓜・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・スライス卵・鶏がら/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	白飯・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・カレー粉・カレールウ・鶏がら/大根・きゅうり・人参・水あめ	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・こねぎ・ほうれん草・豚骨・鶏がら・煮干し・玉ねぎ・人参/小麦粉・ごま・卵・黒糖/沖縄パインゼリー
17	18	19	20 北海道メニュー	21
ごぼうピラフ ほっけフライ パイン缶	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ ナムル	コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	ごはん 石狩鍋 ザンギ ごまおひたし	しおラーメン 大学芋 黄桃缶
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉/パイン缶	白飯/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・長ねぎ・ほうれん草・グリーンピース・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がら/ひじき入り餃子(冷凍)/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま	コッペパン/コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス卵・鶏がら/白花豆コロッケ(冷凍)/ほうれん草・もやし・コーン・人参・豆板醤・ごま	白飯/鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉/ほうれん草・白菜・ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・水あめ・ごま/黄桃缶
24	25	26	27 リザーブ給食	28
振替休日	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え	角食 ポトフ チキンカツ きなこクリーム	①マーボー豆腐丼 ②肉そぼろ丼 日本海産ホッケフライ ミニトマト	カレーうどん ごまポテト みかん
	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/かぼちゃコロッケ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・なつみかん)・ヨーグルト	角食・丼/チャーハン・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がら/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きなこ・コーン・バター	白飯/①豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・豆板醤・片栗粉/②鶏肉・切り干し大根・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/日本海産ホッケフライ(冷凍)/ミニトマト	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たもぎ・長ねぎ・小麦粉・カレールウ/じゃがいも・ごま/みかん

★牛乳は毎日 200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。



リザーブ（reserve＝予約する）給食とは、事前に子どもたちが選ぶ給食のことです。
今回は「ごはんをしっかり食べよう」をテーマに「主食のごはん」を『マーボー豆腐丼』
もしくは『肉そぼろ丼』として、提供します。たくさん食べてくれると嬉しいです。

