

* 給食だより *

令和3年（2021年）5月27日
札幌市立啓明中学校

春の訪れの遅かった北海道にも、露地物の野菜が出回ってきました。太陽の光をいっぱい浴びて大きくなった野菜や果物を食べて、夏を元気に過ごす準備をしましょう。

考えてみませんか？ フードロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの、フードロス。捨てられてしまう食べ物と言うと、スーパーやコンビニでの売れ残りや、レストランでの食べ残しなどのイメージが強いかもしれませんが、しかし、実際は日本のフードロスのうちほぼ半分は家庭から出ています。

日本のフードロス

※令和元年度推計値(令和3年11月30日付)

フードロス 570万トンの割合

家庭から出るフードロス



261万
トン

スーパーやレストラン、食品工場などから出るフードロス



309万
トン

直接廃棄

- ・冷蔵庫などにしまっておいて消費期限が切れてしまったもの
- ・傷んでしまった野菜など

内訳は…

38万
トン

食べ残し

- ・料理の作りすぎ
- ・好き嫌いによる食べ残しなど

107万
トン

過剰除去

- ・野菜や果物の皮のむきすぎ
- ・大根の葉、ブロッコリーの茎など、食べられる部分の落としすぎなど



117万
トン

札幌市内の家庭から出るフードロスの合計は、年間2万トン。1世帯（4人家族）に換算すると、年間2万3千円分です。

★ 買い物リストを作り、必要なものだけを買う

★ 家にある食べものをこまめに確認する

★ 傷みやすい食べものから先に食べる

家庭での習慣をほんの少し変えることが、フードロスの削減につながります。

6月は食育月間です

今年度の食育月間も生涯を通じた心身の健康を支える食育や持続可能な食を支える食育などを重点事項に農林水産省が中心となって展開されます。持続可能な食という点では、フードロスも関係が深いと言えるでしょう。

この機会にご家庭でも食について考えてみてはいかがでしょうか。





6月予定献立



※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
※使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料や香辛料等は記載しておりません。 ※貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雌のししゃも以外にも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。 ※青果物は、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。		1日	2日	3日
		ロールパン ベーコンシチュー アスパラと コーンのソテー オレンジゼリー	ピリカラチキン丼 しょうが和え ジュース・お漬物	五目うどん キャロットケーキ りんご
		ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スライス肉/コソ アスパラ パター/お漬物 ジュース 粉寒天 みかん缶/	精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/ちくわ 小松菜 もやし しょうが/ジュース・お漬物/	ツメメン 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/人参 小麦粉 かつお・お漬物 卵 牛乳 パター スライス肉/りんご/
6日	7日	8日	9日	10日
深川めし 味噌汁 豚肉のカレーフライ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	黒コッペパン ポテトグラタン イカバーガー ラーメンサラダ	ごはん 味噌けんちん汁 ししゃものピリカ揚げ のりとあさりの佃煮	山菜うどん とり天 ごまだんご
胚芽米 大麦 カルシウム米 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/玉ねぎ 油揚げ たもぎたけ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オトミル/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/えび いとよ り 玉ねぎ 豚脂 小麦粉 でん粉 パン粉/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま/	黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 パター チーズ スライス肉 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ/いか たら 玉ねぎ 片栗粉 卵 生姜 にんにく/たまご ハム きゅうり もやし コソ 人参 ごま/	精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/かつおししゃも 片栗粉 小麦粉/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	ツメメン 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉/白玉もち ごま/
13日	14日	15日	16日	17日
ビビンバ コーンフライ 中華サラダ	札教研 	ロールパン クリームシチュー カレー風味 野菜コロッケ あさりのサラダ	鶏照り丼 味噌汁 しょうが和え	塩ラーメン きなこポテト フルーツカクテル
胚芽米 大麦 カルシウム米 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/コソ 牛乳 小麦粉 全粉乳 パン粉/ハム はるさめ きゅうり もやし 人参 ごま/		ロールパン/豚肉 切り じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スライス肉/チーズ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コソ 人参 グリル・スライス肉 ごま 小麦粉 パン粉 ごま/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ たけのこ ごま/豆腐 なめこ 長ねぎ/ちくわ 小松菜 もやし しょうが/	ツメメン 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/じゃがいも きなこ/みかん缶 パン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/
20日	21日	22日	23日	24日
いりこ菜めし 豚汁 さわらのごまフライ	ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り) かれいから揚げ からし和え	横割ハンズ コーンポタージュ パイン入りハンバーグ スライスチーズ パイン缶	焼肉丼 小松菜スープ たたききゅうり	ゆであげスパゲティ シェフド・マトリクス 青のりポテト ヨーグルト
胚芽米 大麦 カルシウム米 しらす干し 人参 ごま 小松菜/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/かかれい 片栗粉/ハム 小松菜 キャベツ/	横割ハンズ/コソ パン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スライス肉/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚肉/片栗粉/チーズ/パン/	精白米 豚肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 ごま/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/きゅうり ごま/	スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 切り にんにく 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 青のり/ヨーグルト/
27日	28日	29日	30日	※食材の産地や放射性物質検査の結果は、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。 https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html
ラム肉のピラフ 豚肉のチリンドロン フルーツミックス	チキンカレー 切り干し大根のサラダ ミニトマト	豆パン 味噌ワントンスープ 豚肉とポテトのソテー りんご	陸上競技会 	
胚芽米 大麦 カルシウム米 パター 泓肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マヨネーズ ピーマン/豚肉 片栗粉 小麦粉 ベーコン 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト缶/みかん缶 パン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶/	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り りんご しょうが にんにく グリル・スライス肉/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま/ミニトマト	豆パン/ワントン 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/豚肉 しょうが 片栗粉 じゃがいも ピーマン/りんご/		