

10月 給食だより



家庭数配付

令和8年10月2日
札幌市立北野台小学校
札幌市立平岡小学校

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461万t**もあります（令和6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、毎日**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。
※農林水産省 HP参照

給食時間中では、**盛り残しをゼロ**にしよう、**苦手でも一口は食べてみよう**など声掛けも行っています。

北海道独自の取組「イエス! クリーン」



北海道安心ラベル

Yes! clean（イエスクリーン）は、平成3年から**北海道**で始まった「**クリーン農業**」の取組です。健康な土づくりを大切にしながら、**化学肥料・化学合成農薬**の使用をできるだけ**減らし**、厳しい基準をクリアした農作物に「**Yes! clean**」マークがつけられています。

「クリーン農業」のいいところ

- 温暖化ガスの排出量を減**らせる
- 害虫を食べてくれる生き物が増**える
- 環境に配慮しながら、これからも**続けられる農業につながる**

※北海道クリーン農業推進協議会 HP 参照

10月19日(月) コールスローサラダに登場！

Yes! clean 作物を使います！

今回は、**Yes! clean** 作物のPRのため、**キャベツ**を無償で提供していただきます。環境にやさしい農業で育ったキャベツです！

◆第47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8年10月10日（土）11：00～18：00

場所：札幌駅前通 地下歩行空間 憩いの空間 北1条東

内容：○写真・パネル展示 ○食器の移り変わり

○給食の実物展示 ○リーフレット・レシピ配付 など



今月の食育ピクトグラムは・・・



『食べ残しをなくそう！』

エスディーズ もくひょう じぞく かろう しゃかい
SDGsの目標である持続可能な社会を
たつせい かんきょう はいりょ のうりんすいさんぶつ
達成するため、環境に配慮した農林水産物
しよくひん こうにゅう しよくひん さくげん すず
や食品を購入したり、食品ロスの削減を進め
たりしましょう。

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
★●コッペパン ★ぎゅうにゅう ★こまつなのクリームに チキンナゲット かき	ごはん ★ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ さばのたつたげ たたききゅうり	ごもくうどん ★ぎゅうにゅう ごまポテト わせみかん 	★チキンウインナーライス ★ぎゅうにゅう ★●ちくわチーズつめあげ フルーツミックス (みかん・パイナップル・りんご・もも・なし)	●◆たまねぎのかきあげどん ★ぎゅうにゅう みそしる(こまつな・たまねぎ) おうとうかん
コッペパン/牛乳/バター・小松菜、マヨネーズ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スライスした、白ワイン、塩、白コショウ、鶏がらスープ/鉄腕アトム、油/かき/	白飯/牛乳/豆腐、豚肩肉、しょうが、にんにく、マヨネーズ、サラダ油、しょうゆ、塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鶏がら、昆布、煮干し/さば、しょうが、酒、しょうゆ、白いりごま、小麦粉、かたくり粉、油/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/	ソフトめん、鶏もも肉、酒、油揚げ、つと、にんじん、ホーラスターほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎだけ、醤油、きび砂糖、酒、まみりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/フルーツミックス、油、白すりごま、きび砂糖、塩/早生みかん/	胚芽精米、米粒麦、バター、トマゲース、白ワイン、塩、マヨネーズ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリルピーズ、サラダ油、チキナー、黒コショウ/牛乳/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/塩(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、洋ナシ、上白糖/	白飯、えび、酒、あさり、さくらえび、札幌産玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、かたくり粉、むろあじ、昆布/牛乳/厚揚げ、小松菜、たまねぎだけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶/
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	ごはん ★ぎゅうにゅう さつま汁 さんまのにつけ いそあえ(こまつな・もやし) ※北:5年×、試食会	ミートソースパスタ ★ぎゅうにゅう あつあげサラダ ※北:5年×	とりめし ★ぎゅうにゅう みそしる(とうふ・こまつな・えのき) ●ぶりのなんがあげ ※北:5年×	ごはん ★ぎゅうにゅう みそきのこ汁 ●とりてん のりのつくだに
白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さんま、しょうが、酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/小松菜、もやし、もものり、醤油/	白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さんま、しょうが、酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/小松菜、もやし、もものり、醤油/	白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さんま、しょうが、酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢/小松菜、もやし、もものり、醤油/	胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、塩、鶏がらスープ、鶏むね肉、鶏もも肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖/牛乳/豆腐、小松菜、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶり、しょうゆ、塩、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、白いりごま、油/	白飯/牛乳/しめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、酒、むろあじ、昆布/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩、白コショウ、小麦粉、卵、かたくり粉、バター、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ/
19日	20日	21日	22日	23日
★●ロールパン ★ぎゅうにゅう ★オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	カレーライス ★ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンの サラダ	★みそバターコーンラーメン ★ぎゅうにゅう シナモンポテト パインかん 	ちゅうかおこわ ★ぎゅうにゅう とかちだいずコロケ ごまあえ (ほうれん草・もやし) ※平:4年×、北:3年×	あつあげいりにくいためどん ★ぎゅうにゅう みそしる (キャベツ・あぶらあげ) かき ※平:3・6年×
ロールパン/牛乳/バター、じゃがいも、玉ねぎ、マヨネーズ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スライスした、チーズ、塩、白コショウ、白ワイン、鶏がらスープ/市いかり、油/イスクリーンのキャベツ、にんじん、オニオン、酢、サラダ油、上白糖、塩、白コショウ、からし/	白飯、鶏もも肉、塩、黒コショウ、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、札幌産玉ねぎ、白いりごま、しょうが、にんにく、グリルピーズ、サラダ油、小麦粉、カレー粉、オスターソース、中濃ソース、チキナー、醤油、赤ワイン、オスターソース、鶏がらスープ/牛乳/ブロッコリー、オニオン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油/	カレーラーメン、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、ごま油、トウモロコシ、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ホーラスターほうれん草、長ねぎ、バター、オニオン、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん/牛乳/さつまいも、油、グラニュー糖、りんご/パイナップル/	胚芽精米、もち米、酒、塩、豚肩肉、しょうが、醤油、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、栗、グリルピーズ、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油/牛乳/道十勝大豆コロケ、油、白すりごま、醤油、きび砂糖/	白飯、豚肩肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、小松菜、厚揚げ、かたくり粉、油、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、オスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウモロコシ、ごま油、白いりごま/牛乳/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かき/
26日	27日	28日	29日	30日
★●かくしよく ★ぎゅうにゅう しおワタンスープ ●◆おこのみあげ チョコクリーム 	ごはん ★ぎゅうにゅう ◆とうふのちゅうかに(えび) あげポークシュウマイ おひたし(こまつな・はくさい)	カレーラーメン ★ぎゅうにゅう きなこポテト おうとうかん	★●エスカロップ ★ぎゅうにゅう ナムル 	ぶたミックスどん ★ぎゅうにゅう みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) いわしのカリカリフライ
白飯/牛乳/ワタンスープ、豚肩肉、酒、にんじん、ホーラスターほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん/あさり、えび、イカ、カボチャ、切干大根、ホーレス、ひじき、小麦粉、卵、きび砂糖、キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/かき/	白飯/牛乳/豆腐、豚もも肉、酒、えび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、さくらえび、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、塩、黒コショウ、ごま油、かたくり粉/市いかり、小麦粉、小松菜、白菜、糸かつお、醤油/	カレーラーメン、豚肩肉、酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、オニオン、しょうゆ、グリルピーズ、白みそ、塩、黒コショウ、トウモロコシ、りんご、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/フルーツミックス、油、きび砂糖、塩/黄桃缶/	胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、たけのこ、醤油、白コショウ、豚もも肉、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、白いりごま、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、チキナー、トウモロコシ、中濃ソース、デミグラスソース、きび砂糖、オスターソース、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳、ホーラスターほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白いりごま/	白飯、豚もも肉、酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま/牛乳/大根、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/道いわしのカリカリフライ、油/

- 献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。
- あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかき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は出た際には、学校にも御相談ください。