

10月の給食だより

令和8年(2026年)10月号
札幌市立北野平小学校
札幌市立平岡南小学校

食品ロスを削減しよう～10月は『食品ロス削減月間』～

10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。
日本では、年間461万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。
生活を改めて見直し、削減に向けて、身近なことから少しずつ取り組んでみましょう。

ご家庭で行える食品ロス削減

旬の食べ物を使う



「旬」とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。

季節限定の貴重な味だと思うと、大切に食べようという気持ちが出てきます。

家族で料理をする



料理をすることは、手間がかかりますが、材料や味付け、量の加減も自由自在なのでロスが少ないです。

できたての味は格別においしいので、ご家族で楽しく料理をしましょう。

買い物は計画的に



必要な分だけを購入できるよう、事前に買い物メモを作ったり、冷蔵庫の中をスマホで撮影したりしておく便利です。

また、購入の際は、少量パックやバラ売りの食材を活用しましょう。

冷蔵庫内の整理整頓を



「使い忘れ」や「食べ忘れ」がないように、調味料や食材のありかを整理して明確にしておきます。

中身と残量がひと目でわかる透明の保存容器を活用したり、種類ごとに置き場所を決めたりすると、探しやすいので電気代の節約にもつながります。

第47回 学校給食展のご案内

- ★日時／10月10日(土) 11:00～18:00
- ★会場／札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース
- ★内容／○実物の給食や食器、写真、パネルの展示
 - クイズ、給食メニューのスライドショー
 - 給食レシピの配付

今年度も会場は「チカホ」です。

近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください!

第47回 学校給食展

きょうよくて学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

令和8年 10月10日 11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間 (チカホ) 北1条東 (7番出入口と9番出入口の間)

内容

- 写真・パネル展示 ●食器の展示 ●給食の実物展示 ●給食についてのお話
- ちかほのクイズ ●給食レシピの配付
- 札幌市学校給食センターによるパネル展示・パンフレットなどの配布
- 札幌市教育委員会によるパネル展示

主催：札幌市学校給食推進委員会 <https://www.s-skyou.com> 共催：公益財団法人 札幌市学校給食会

後援：北海道教育委員会、札幌市教育委員会、札幌市立北野平小学校、札幌市立平岡南小学校、札幌市立南小学校、札幌市立南小学校、札幌市立南小学校、札幌市立南小学校、札幌市立南小学校、札幌市立南小学校

10月よていこんだて



牛乳200mlは、毎日つきます。
くだものは、産地の天候や仕入れの状況等によって変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
5 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット くだもの	6 鶏ミックス丼 味噌汁 くだもの	7 パスタミートソース 厚揚げサラダ	8 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ	9 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし
コッペパン 小松菜 パラベーコン 人参 マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 チーズ 牛乳 バター マッシュルーム 菜種油 豆乳 スキムミルク 揚げチキンナゲット (鶏肉・おから・パン粉・でんぶん) 小麦粉 コーンフラワー 米粉 菜種油 パイン缶	精白米 鶏肉 生姜 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン ごま 干椎茸 小麦粉 片栗粉 菜種油 ごぼう 人参 大根 柿	パスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ トマト にんにく 小麦粉 デミグラスソース 菜種油 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油	胚芽米 もち米 豚肉 生姜 人参 干椎茸 黒きくらげ たけのこ 栗 グリンピース 菜種油 ごま油 十勝大豆コロッケ (じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉) 小麦粉 大豆油 とろろこしらえ 菜種油 ほうれん草 もやし ごま	精白米 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ にんにく たけのこ 干椎茸 きくらげ 生姜 ごま油 片栗粉 菜種油 ポークシュウマイ (豚肉・牛肉・玉ねぎ・片栗粉) 小麦粉 菜種油 小松菜 白菜 糸かつお
12 スポーツの日 	13 とり天丼 味噌きのこ汁 くだもの 精白米 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 卵 ベーキングパウダー 菜種油 しめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 柿	14 カレーラーメン シナモンポテト くだもの ラーメン 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 白菜 にんにく メンマ 生姜 長ねぎ 乾燥わかめ ほうれん草 トマト りんご 小麦粉 菜種油 さつまいも 菜種油 シナモン 黄桃缶	15 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ	16 ごはん スンドゥブチゲ いわしのカリカリフライ たたききゅうり 精白米 豆腐 豚肉 にんにく 生姜 あさり 人参 玉ねぎ にら えのき茸 菜種油 ごま油 いわしのカリカリフライ (いわし・とうもろこし・じゃがいも・米粉 菜種油 きゅうり ごま ごま油
19 横割パン コーンシチュー ハンバーガー くだもの	20 ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ のりの佃煮	21 五目うどん ごまポテト くだもの	22 チキンウインナーライス 竹輪チーズつめ揚げ フルーツミックス	23 チキンカレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
横割パン パラベーコン コーン 人参 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 スキムミルク チーズ ハンバーグ (牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳・パン粉) 菜種油 早生みかん	精白米 鶏肉 生姜 厚揚げ 小松菜 たまご茸 さば 生姜 ごま 片栗粉 小麦粉 菜種油 のり ひじき 水あめ	うどん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ごぼう ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 たまご茸 フレンチポテト (冷凍) ごま 菜種油 りんご	胚芽米 大麦 バター カットチキンウインナー (鶏肉・豚肉・水あめ) トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油 竹輪 チーズ 卵 小麦粉 菜種油 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 生姜 じゃがいも にんにく セロリー りんご グリンピース 小麦粉 菜種油 パラベーコン 小松菜 もやし 菜種油 ごま
26 角食 塩ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム	27 ごはん さつまい さんまの煮付け ミニトマト	28 味噌バターコーンラーメン きなことポテト くだもの	29 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	30 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの
角食 ワタん 豚肉 メンマ ほうれん草 生姜 にんにく 人参 もやし 長ねぎ 菜種油 あさり えび いか パラベーコン キャベツ 切干大根 ユン ひじき 小麦粉 卵 菜種油 糸かつお 青のり 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	精白米 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 さんま 生姜 ミニトマト	ラーメン 豚挽肉 玉ねぎ 人参 メンマ 生姜 にんにく もやし 長ねぎ ごま ごま油 ほうれん草 コーン バター 菜種油 フレンチポテト (冷凍) きなこと 菜種油 パイン缶	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 豆腐 小松菜 えのき茸 ぶり 小麦粉 卵 ごま 菜種油	精白米 豚肉 厚揚げ 菜種油 にんにく メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 生姜 りんご 菜種油 片栗粉 ごま油 ごま キャベツ 油揚げ 早生みかん

【食材についてのお知らせ】

10月16日(金)・26日(月)に使用する**あさり**に、まれに小さな**えび・かに**に等が混入している可能性があります。御了承ください。

♪給食レシピ紹介♪

お好み揚げ

10月26日(月)の献立より。
お好み焼きの具を油で揚げたもので、お好み焼きの味にそっくりです。
ぜひお試しください！

【材料】(4個分)

あさりむき身 …10g
むきえび …20g
いか …20g
ベーコン …15g (1枚)
キャベツ …100g (2枚)
切干大根 …8g
ホールコーン …20g
ひじき …1.5g (小さじ1/2)
A 小麦粉 …60g (1/2カップ)
卵 …25g (1/2個)
水 …大さじ2
砂糖 …少々
ベーキングパウダー…少々
塩 …少々

揚げ油 …適量
青のり …適量
糸かつお …適量

ケチャップ…大さじ1/2
中濃ソース…大さじ1と1/2
砂糖 …小さじ2/3
赤ワイン …少々
水 …大さじ1



【作り方】

- ①ひじきは水で戻しておく。切干大根は水で戻し、洗って1cmくらいに切っておく。
- ②キャベツは太めの千切り、ベーコンといかは千切りにしておく。
- ③Aを混ぜて、お好み揚げのタネを作る。
- ④タネの中に具を入れて軽く混ぜ、4等分して、油でこんがり揚げ上げる。
- ⑤Bを合わせて加熱し、ソースを作る。(電子レンジでもOK)
- ⑥揚げた④に、青のり、糸かつお、ソースをかけてできあがり！

※ あさり、えび、いか、ホールコーンは、冷凍や缶詰でOKです。
※ 調味料や水分は様子を見て加減してください。