

# きゅうしょくだよい

## 10月号

札幌市立澄川南小学校

札幌市立駒岡小学校

2024年9月30日 家庭数配付

秋は秋刀魚、鮭、さつまいも、ぶどう、柿、栗など、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。ただ、おいしいからといって、食べすぎてしまうと、後々大変なことに…。自分の適正体重を維持できるように、毎日の生活に適度な運動を取り入れて、心身ともに健康にすごしましょう。



## ～10月は食品ロス削減月間です～



10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べものを大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

大切な「食材」を大事にいただくためにも食品ロス削減を実践しましょう。

作りすぎない

残ったら  
リメイク・冷凍保存

捨てるすぎない

賞味期限を  
正しく理解

もったいない

ありがとうを  
大切に

おきすぎない

野菜の茎や皮も  
有効活用

買いすぎない

お出かけ前に  
冷蔵庫確認



毎日、左の5つのことを意識しながら生活すると、食品ロス削減に繋がります。

## 札幌産玉葱「札幌黄」が登場します

10月の給食に、まぼろしの玉ねぎと呼ばれる「札幌黄」を使用する予定です。

札幌市は、日本で初めて玉ねぎ栽培を行った玉ねぎ発祥の地です。その後、品種改良をして生まれたのが「札幌黄」です。肉厚でやわらかく、加熱したときの甘みが強い、とてもおいしい品種ですが、病気に弱いことや形や大きさが揃わないこと、傷みやすく日持ちしないことなどから生産量が減り、“まぼろしの玉ねぎ”と呼ばれるようになりました。しかし、「絶やしてはならない」という農家の方々の強い想いと努力により、現在まで受け継がれています。

玉葱のにおいと辛みの成分は、血液をサラサラにして血管の健康を保ってくれます。



第45回  
**学校給食展**

もぐりん べるりん

きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しみ大切!

令和6年10月19日(土)  
11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間  
(北1条イベントスペース東側7～9番出入口)

内容

- 写真・パネル展示
- 食器の作り変わり
- 給食の実物展示
- 給食についてのVTR放映
- リーフレット・レシピの配布
- 札幌市学校給食会共催 (パネル展示・パンフレットなどの配布)
- 札幌市農産物振興協会 (パネル展示)

主催/札幌市学校給食費士会 <https://www.s-eiyu.com> 共催/公益財団法人札幌市学校給食会

後援/札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人北海道学校給食会・札幌市農産物振興協会



# 10月のよていにとだて

※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立は諸事情により変更することもあります。

※果物は天候に左右されるため、変更する可能性があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
7 <b>野焼き振替休業日</b> 	8 深川めし みそ汁 さわらのごまフライ  胚芽精米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・小松菜/じゃがいも・わかめ・長葱/さわら・小麦粉・鶏卵・パン粉・ごま	9 かき揚げ丼 みそ汁 おひたし  精白米・えび・あさり・桜えび・玉葱・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・鶏卵/もやし・油揚げ/ほうれん草・白菜・糸かつお	10 横割りパン 鶏肉の照り焼き コーンポタージュ コールスローサラダ  鶏肉・生姜・小麦粉・ごま/クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/キャベツ・人参・コーン	11 <b>4年生給食なし</b> ごはん カレー肉じゃが ししゃも天ぷら ミニトマト  精白米/豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・白滝・さやいんげん・干し椎茸・たもぎ草・生姜/カラフト子持ちししゃも・小麦粉・鶏卵
14 <b>スポーツの日</b> 	15 ゆであげシーフードトマトソース スパゲティ フレンチポテト  スパゲティ・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・小麦粉・トマト缶/じゃがいも	16 チキンライス 豆寄せフライ フルーツミックス  胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース/すりみ・鶏卵・むぎ枝豆・大豆水煮・パン粉・ごま/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	17 ロールパン ポーククリームシチュー ごぼうチップサラダ くだもの  豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま/りんご	18 ごはん マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ ナムル  精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長葱・干し椎茸/いわし・生姜・小麦粉/小松菜・もやし・人参・ごま
21 たぬきうどん バターポテト くだもの  ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・鶏卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長葱・たもぎ草・干し椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/柿	22 ツナライス 十勝大豆コロック フルーツカクテル  胚芽精米・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/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	23 <b>6年生給食なし</b> ごはん きのご汁 かわいいから揚げ くだもの  精白米/ぶなしめじ・えのき草・なめこ・人参・大根・ごぼう・長葱・油揚げ/かわいい・玉葱・生姜・にんにく/柿	24 角食 ワンタンスープ コーンフライ チョコクリーム  ワンタン皮・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・人参・玉葱・もやし・長葱・ほうれん草/豆乳・チョコレート・ココア	25 豚すき丼 みそ汁 くだもの  精白米・豚肉・白滝・玉葱・筍・たもぎ草・ほうれん草/キャベツ・油揚げ/りんご
28 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの  ソフト麺・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・もやし・玉葱・メンマ・人参・ほうれん草・長葱・バター・コーン/じゃがいも・きなこ/パイン缶	29 鶏ごぼうごはん みそ汁 さばスパイス揚げ  精白米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/じゃがいも・玉葱・わかめ/さば・生姜・にんにく・小麦粉	30 ハヤシライス コロコロサラダ  精白米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマト缶/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま	31 黒コッペパン チキンクリーム煮 白花豆コロック グレープゼリー  鶏肉・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ぶどうジュース	11/1 ごはん 豆腐のカレーソース イカフライ くだもの  精白米/豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉/柿

