

給食だより10月号

令和8年9月30日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校



10月は、食品ロス削減月間です！

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和6年度は年間461万トン（家庭から約224万トン、事業者から約237万トン）発生したと推計されています。日本人の1人当たりの食品ロス量は、1日約102g、1年で約37kgあります。

10月は、「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。

日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、私たちそれぞれができることから、食品ロス削減について改めて意識し、御家庭でもお子さんと一緒に取り組んでみてください。

食品ロスを減らす3つのコツ！

1 買いすぎない

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。



2 作りすぎない

食べる人数や量を考えて作りましょう。余ったら、アレンジして他の料理に作りかえるなど工夫しましょう。



3 食べ残さない

作ってくれた人や食べ物に感謝をして、おいしくいただきます。食べきると、気持ちもよいですね。



学校では、給食ができるまでに、野菜を育ててくれている農家の人、食材を運んでくれる人、おいしく調理してくれている調理員さんなど、たくさんの人たちの苦勞があります。毎日給食をいただけることに感謝をし、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦して、食べ残しを減らすことができるように工夫しながら指導しています。



第47回学校給食展の御案内

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（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東

（出入口7番と9番出入口の間）

写真・パネル展示のほか、北海道の郷土料理や地場産物の食材を使った給食の実物展示、給食についてのVTR放映などを予定しております。是非お立ち寄りください。



リーフレットや給食レシビの配付などもあります！

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※野菜・果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物全般にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※調味料については記載していないものもあります。加工食品も含め、詳しい成分が必要な場合は栄養教諭 野寺までお問い合わせください。

10月のよていにन्दて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ	ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) あげポークシュウマイ おひたし	よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ なし	ごはん みそしる たまねぎのかきあげ (えびいり) かき	
胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが たまねぎ サラダ油/豆腐 こまつな えのきたけ みそ/ぶり切り身 小麦粉 全卵 ごま 揚げ油	白飯/豆腐 豚肉もも おきえび にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 黒きくらげ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/ポークシュウマイ 揚げ油/こまつな はくさい 系かつお	横割バンズ/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 /ハンバーグ 揚げ油/なし	白飯/厚揚げ こまつな たまねぎ たけのこ/おきえび あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦粉 全卵 かたくり粉 揚げ油/かき	
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	ごはん きのこじる とりてん のりのつくだに	ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	ぶたミックスどん みそしる いわしのカリカリフライ	ごもくうどん いもち(ごまだれ) みかん  いももちは、北海道の郷土料理です。
	白飯/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油 みそ/鶏肉むね しょうが にんにく 全卵 小麦粉 かたくり粉 ペーキングパウダー 揚げ油/もみのり ひじき 水 あめ	ロールパン/ベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/いかフライ 揚げ油/キャベツ にんじん ホールコーン サラダ油 上白糖	白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 ごま/だいこん にんじん ごぼう みそ/いわしのカリカリフライ 揚げ油	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ/じゃがいも 揚げ油 水 あめ 白すりごま かたくり粉 黒すりごま/みかん
19日	20日	21日	22日	23日
ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	あつあげいりにくいためどん みそしる かき	あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	カレーラーメン シナモンポテト パイン(かんづめ) カレーラーメンは、室蘭で有名な料理です。
胚芽精米 もち米 豚肉 しょうが 干しいたけ 黒きくらげ たけのこ にんじん 日本栗 グリンピース サラダ油 ごま油/十勝大豆コロッケ 揚げ油/ほうれんそう もやし 白すりごま	白飯 豚肉 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな 厚揚げ 揚げ油 たまねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ/かき	ソフトフランスパン 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ/あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん サラダ油 みそ ごま油 ごま	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン サラダ油 みそ ごま油 あさり にんじん たまねぎ えのきたけ なら煮 干し/さば切り身 しょうが ごま 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/きゅうり ごま油 ごま	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし はくさい ほうれんそう 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ みそ トマトピューレ りんご 煮干し たまねぎ にんじん/さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/パイン缶詰
26日	27日	28日	29日	30日
わかめごはん みそしる チキンカツ	カレーライス(チキン) ブロッコリーとコーン のサラダ  どさんこフードマスターの取組で、ブロッコリーを提供します。	コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット りんご	ごはん さつまじる(かごしま) さんまのにつけ いそあえ	みそバターコーンラーメン きなこポテト パイン(かんづめ)
胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ こまつな みそ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油	白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ケチャップ/ブロッコリー ホールコーン ごま サラダ油	コッペパン/ベーコン こまつな マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/鉄腕チキンナゲット 揚げ油/りんご	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ /さんま骨付き しょうが/こまつな もやし 切りのり	ソフトラーメン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま みそ ごま油 トウバンジャン もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ バター ホールコーン/じゃがいも 揚げ油 きな粉/パイン缶詰