

ランチタイム10月

令和8年(2026年)10月2日 発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

多くの方が知っている「食品ロス」という言葉。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。2001年5月1日に施行された「食品リサイクル法」において、2000年度比で2030年度までに食品ロス量を60%削減させるという目標を設定しています。



「食品ロス」を考えましょう!



「食品ロス」というのは、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量は、年間461万トン(2024年推計)、毎日、大型トラック(10トン車)約1,260台分の食品を廃棄しています。日本では食料をたくさん生産し、たくさん輸入(カロリーベースの食料自給率は37%)しているにもかかわらず、その多くを捨てている現実があります。また、可燃ゴミとして燃やすことで、CO2排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷も考えられます。大切な食べ物を無駄にせず、地球に優しくするためにも「食品ロス」を減らしていきましょう!

「食品ロス」を減らすために...



買い物で

● 買物前に、食材チェック!!

買物に行く前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確かめましょう。

Xモ書きや携帯・スマホで撮影しておくも便利。

● 必要な量を!!

まとめ買いをやめて、使う分、食べられる分だけを買しましょう。



● 期限表示を知って賢く!!

使う日を考えて、期限表示を確かめましょう。すぐ使う食品は、棚の手前から取りましょう。



おうちで

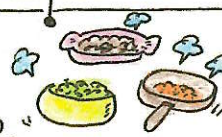
● 適切に保存!!

食品に記載された保存方法を守りましょう。野菜は、新聞紙に包むと長持ちします。やでて冷凍することもできます。



● 上手に使い切る!!

古い食材から使いましょう。作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピで工夫しましょう。



● 食べきれる量を!!

家族の予定や体調、健康も考えましょう。



「食品ロス」を減らすことは、「食べ物の命を大切にすること」「食事を用意してくれた人への感謝の気持ち」につながったり、日本の資源を大切にする言葉の一つ「もったいない」の心につながったりしますね。



【材料】大根の皮、塩昆布、いりごま

【作り方】洗った大根の皮を2cmくらいの長さのせん切りにし、塩昆布(適量)といりごまを混ぜて完成!!

10月よていいにこんだて

月	火	水	木	金
5 (手) 早出し 横割りバンズ コーンシチュー ハンバーグ 冷凍パイン	6 (手) 早出し 豚ミックス丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) 柿	7 (手) 早出し パスタミートソース 厚揚げサラダ	8 (手) 4年生なし 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え (ほうれん草・もやし)	9 チキンカレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ
パン/バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏ガラ/ハンバーグ、ケチャップ、ワイン/冷凍パイン	白飯/豚もも肉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま、生姜、ごま/豆腐、わかめ、長葱、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/柿	ソフトパスタ、豚もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト、デミグラスソース、中濃ソース、オールスパイス、ナツメグ、ワイン、鶏ガラ/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、ごま	胚芽精米、もち米、豚肩肉、生姜、干し椎茸、きくらげ、たけのこ、人参、栗、グリーンピース、ごま油/十勝大豆コロッケ、菜種油/ほうれん草、もやし、すりごま	白飯、鶏むね肉、ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、セロリー、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、トマトケチャップ、カレー、中濃ソース、オールスパイス、鶏ガラ/ブロッコリー、コーン、ごま、菜種油
12	13 リザーブ給食	14 (前) やまびこなし	15 西区産小松菜	16
 スポーツの日	ごはん きのこ汁 おひたし (小松菜・もやし) ぎょうざ 玉葱コロッケ 納豆	味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト 黄桃缶詰	とりめし 味噌汁(豆腐・ 小松菜・えのき) ぶりの南部揚げ	ごはん スンドウブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり
白飯/しめじ、えのき、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油揚げ、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/ぎょうざ、菜種油/玉ねぎコロッケ、菜種油/納豆/小松菜、もやし、かつお	ソフトラーメン、豚肩肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、すりごま、味噌、ごま油、豆板醬、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、バター、コーン、鶏ガラ、豚骨、煮干し/じゃが芋、菜種油/黄桃缶詰	胚芽精米、米粒麦、鶏もも肉、鶏むね肉、玉ねぎ、生姜、鶏ガラ/豆腐、小松菜、えのき、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/ぶりの、小麦粉、卵、ごま、菜種油	白飯/豚肩肉、豆腐、生姜、にんにく、豆板醬、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき、にら、鶏ガラ、昆布、煮干し/さば、生姜、ごま、小麦粉、片栗粉、菜種油/きゅうり、ごま油、ごま	
19	20 早出し	21	22	23 YESclean 野菜 (手) 3年生なし
角食 塩ワタンスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ポークシウマイ パイン缶詰	五目うどん いもち(ごまだれ) みかん	エスカロップ ナムル	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) りんご
角食/ワタンスープ、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく、鶏ガラ、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ/あさり、えび、いか、バラベーコン、キャベツ、切り干し大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	白飯/豆腐、豚もも肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、生姜、にんにく、ごま油、片栗粉/ポークシウマイ、菜種油/パイン缶詰	ソフトめん、鶏むね肉、つと、油揚げ、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干し椎茸、たまご、おろあじ、宗田かつお、昆布/じゃが芋、片栗粉、菜種油、水あめ、すりごま/みかん	胚芽精米、米粒麦、たけのこ、バター、ワイン、パセリ、豚もも肉、小麦粉、卵、粉、菜種油、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、カレー粉、鶏ガラ/ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま	白飯、豚肩肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、菜種油、豆板醬、ごま油、ごま/キャベツ、油揚げ、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/りんご
26	27	28	29	30 西区産小松菜
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	ごはん さつま汁 さんまの煮付け 柿	カレーラーメン シナモンポテト 冷凍パイン	チキンウインナー ライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	ごはん 天井たれ 味噌汁(じゃが芋わかめ) たまねぎとえびのかき揚げ 磯和え(小松菜・もやし)
ロールパン/バラベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏ガラ/いかフライ、菜種油/キャベツ、人参、コーン、菜種油	白飯/鶏むね肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、長葱、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/さんま、生姜/柿	ソフトラーメン、豚肩肉、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長葱、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー、味噌、トマト、りんご、鶏ガラ、豚骨、煮干し、昆布、生姜、にんにく/さつま芋、菜種油、シナモン/冷凍パイン	胚芽精米、米粒麦、バター、トマト、ワイン、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ/竹輪、チーズ、小麦粉、卵、菜種油/缶詰(みかん、パイン、りんご、黄桃、なし)	白飯/じゃが芋、わかめ、長葱、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、卵、菜種油/片栗粉、おろあじ、宗田かつお、昆布/小松菜、もやし、のり/

★10月23日は、できるだけ化学肥料を使わずに **北海道で作られた YES! clean 野菜 (環境にやさしい農作物) のキャベツ**を使います。

☆調味料以外の使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。

☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。