

今年の夏はなんだかあっという間に終わり、最近の朝晩は肌寒さを感じるようになりましたね。
急な気温の変化で体調を崩しやすくなる時期です。食事や睡眠をしっかりととりましょう。

10月は食品ロス削減月間です！

食べられるのに捨てられる 食品ロス



食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理した時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行うことが必要です。

私たちに 何ができるかな？

学校給食では…

- 給食準備を早く行い、食べる時間を確保しよう
- 苦手なものでも一口食べてみよう
- 残さず食べる意識をもってみよう

家庭では…

- 無駄な物を買わないようにしよう
- 賞味期限の近いものから食べよう
- 冷蔵庫や食品庫の整理整頓をしよう
- 料理は食べきれ的分だけ作ろう

日本の1年間の食品ロス 約470万トン

日本の食品ロスは1年間で **約470万トン**（2023年度推計値）です。

食品メーカーや飲食店などからは **約230万トン**、
一般家庭からは **約240万トン** が発生しています。
日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で
大量の食べ物を捨てているのです。

※推定値は農林水産省・環境省から公表されます。



どうして食品ロスが問題なの？



日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、ごみを焼却することで多くの温室効果ガス（CO2）が排出され、地球温暖化が進行するうえ、ごみ処理費用もかかります。

世界の食料自給率

※日本は2025年度、他の国は2023年の値



日本の食料自給率（カロリーベース）は、37%です。世界の食料自給率と比べてみると、日本は先進国の中でも最低の水準です。

給食は、成長期であるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作っています。また、給食ができるまでには多くの人に関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるように心がけてほしいと思います。今日から自分でできそうな目標をたててみましょう。

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日（土）11：00～18：00

場所：札幌駅前地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東（7番出口と9番出口の間）

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり ●給食の実物展示

●給食についてのVTR放映 ●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



🎃👻🍷 10月 予定献立 🍷🎃👻

牛乳200mlは
毎日つきます。

月	火	水	木	金
★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。 △のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。 ★果物は、使用予定を載せています。 ★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。 ★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。			1日 わかめごはん 豚汁 コーンフライ	2日 学校祭 
5日 ランチルーム1年 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	6日 ランチルーム1年 ご飯 けんちん汁 醤油味 味噌かつ丼 みかん	7日 ランチルーム1年 パスタカレーソース フレンチポテト	8日 ランチルーム1年 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶	9日 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ
チキングラタン 鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、小麦粉、油、牛乳、豆乳、スライスチーズ、塩、胡椒、ウイ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、バター、卵 オニオンチップサラダ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ、でん粉、油、酢、砂糖、醤油、塩、胡椒、白ごま	けんちん汁 醤油味 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、△だし 味噌かつ丼 豚肉、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、パン粉、油 (赤みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、ごま)	パスタカレーソース ソフトパスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、和り、生姜、こんにゃく、小麦粉、油、カレー粉、カレー、ケチャップ、オリーブオイル、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、イタダキ、ウイ、鶏がらスープ フレンチポテト じゃがいも、油、塩、胡椒	小松菜ピラフ 胚芽米、大麦、小麦粉、ターメリック、人参、玉ねぎ、こんにゃく、コーン、油、胡椒、小松菜、塩、醤油 高野豆腐のフライ 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油	コーンクリームスープ ホムコンクリームスープ、玉ねぎ、人参、小麦粉、ターメリック、牛乳、豆乳、スライスチーズ、ウイ、塩、胡椒、鶏がらスープ 焼きハンバーグ ハンバーグ (豚肉、鶏肉、玉ねぎ、でん粉他) (醤油、砂糖、みりん、でん粉) 大根サラダ だいこん、まぐろ水煮、胡瓜、人参、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢、胡椒
12日 スポンジの日	13日 ランチルーム1年 ご飯 スンドゥブチゲ 子持ちししゃものから揚げ ナムル	14日 肉うどん さつまいもグラッセ みかん	15日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	16日 ランチルーム1年 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿
	スンドゥブチゲ 豆腐、豚肉、生姜、こんにゃく、豆板醤、油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、△だし 子持ちししゃものから揚げ カラフトししゃも (子持ち) 酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢 ナムル ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、ごま油、豆板醤、白ごま	肉うどん ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、椎茸、たまご、だし、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、△だし さつまいもグラッセ さつまいも、バター、砂糖、牛乳、塩	鶏ごぼうごはん 胚芽米、大麦、塩、鶏肉、焼き豆腐、生姜、みそ、ごぼう、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、油、白ごま さばスパイス揚げ さば、生姜、こんにゃく、酒、醤油、塩、でん粉、小麦粉、カレー粉、カレー、胡椒、油 磯和え こまつな、もやし、もみり、醤油	厚揚げ入り肉炒め丼 白飯、豚肉、人参、油、もやし、小松菜、厚揚げ、油、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ケチャップ、砂糖、生姜、こんにゃく、豆板醤、でん粉、ごま油、白ごま 味噌汁 だいこん、人参、ごぼう、みそ、△だし
19日 横割パンズ/スライスチーズ かぼちゃのポタージュ 人参とコーンのサラダ カレーコロッケ	20日 札教研 	21日 ランチルーム3年 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	22日 ランチルーム3年 ピピンバ 星のコロッケ フルーツミックス	23日 ランチルーム3年 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ
かぼちゃのポタージュ ベーコン、南瓜、玉ねぎ、和り、小麦粉、ターメリック、牛乳、豆乳、スライスチーズ、ウイ、塩、胡椒、鶏がらスープ 人参とコーンのサラダ ハム、人参、胡瓜、コーン、醤油、酢、砂糖、油 カレーコロッケ カレー粉 (じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、砂糖、みりん、酒、塩、醤油、カレー粉、生乳、小麦粉、パン粉他)、油 (ケチャップ、オリーブオイル、砂糖、ウイ、辛子)		味噌ラーメン ソフトラーメン、豚肉、こんにゃく、ごま、みそ、みりん、豆板醤、ごま油、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、人参、油、ほうれん草、長ねぎ、くわい、△だし アメリカンドッグ ポークウインナー、小麦粉、ターメリック、バター、砂糖、塩、卵、牛乳、油	ピピンバ 胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、マヨネーズ、酒、みりん、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、こんにゃく、醤油、砂糖、酢、ごま油、唐辛子 星のコロッケ 星の10ヶ(芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、食塩、パン粉、小麦粉、水あめ他)、油 フルーツミックス みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、上白糖	豚すき丼 白飯、鶏肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、だし、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草 味噌汁 じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ、△だし うの花コロッケ うの花10ヶ (ひじき入り) (じゃがいも、ごぼう、人参、玉ねぎ、おから、砂糖、醤油、でん粉、塩、パン粉)、油
26日 ランチルーム3年 揚げパン 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ	27日 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	28日 ランチルーム7組 きつねうどん あべかわだんご 柿	29日 五目ごはん きのこ汁 味噌味 ブリカツ	30日 スープカレー ハムコーンサラダ
揚げパン ソフトフランスパン、油、きな粉、グラニュー糖、塩 麦入り野菜スープ ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、和り、パセリ、大麦、醤油、塩、胡椒、ウイ、△だし パンパンジーサラダ 若鶏肉、ささみ、塩、酒、緑豆はるさめ、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、醤油、みそ、酢、砂糖、豆板醤、ごま油、白ごま	さつま汁 豚肉、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、生姜、油、みそ、酒、唐辛子、△だし さんまの煮付け さんま骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢 ごま和え ほうれん草、もやし、ごま、醤油、砂糖	きつねうどん ソフトめん、油揚げ、だし汁、鶏肉、つと、椎茸、長ねぎ、たまご、ごま、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、宗田、昆布 あべかわだんご 白玉もち、きな粉、砂糖、塩	五目ごはん 胚芽米、大麦、塩、昆布、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、ケチャップ、入油、醤油、砂糖、酒、みりん、だし汁 きのこ汁 味噌味 ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、油揚げ、油、みそ、酒、唐辛子、△だし ブリカツ ブリカツ (ぶり)、パン粉、小麦粉、油脂、でん粉他)、油	スープカレー 白飯、鶏肉、ウイ、じゃが芋、南瓜、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、和り、りんご、生姜、こんにゃく、油、カレー粉、トマト缶、醤油、塩、胡椒、カレー粉、オリーブオイル、△だし ハムコーンサラダ ハム、コーン、キャベツ、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子