

10月給食だより

令和8年10月1日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校



10月は「食品ロス削減月間」です！



「食品ロス」とは、本来はまだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。農林水産省・環境省の令和5年度の調査によれば、日本での食品ロスは、年間約464万トンにもおよびます。これは、日本の人口1人当たり毎日おにぎり1個を捨てている計算になります。

「食品ロス削減月間」は、食品ロスの問題に対する意識を高め、削減に向けた取組を促進するために、国が10月に設定したものです。また、宴会での食べ残しを減らすために、最初の30分間と最後の10分間は意識的にごはんを食べきる時間を作ろうという「3010運動」にちなんで、10月30日を「食品ロス削減の日」としています。皆さんも、まずは身近なご家庭から、食品ロス削減に取り組んでみませんか？



日本の食品ロス
年間約 **423万トン**



食品ロスが与える問題

- ◎ ゴミ処理費用の増大
- ◎ CO2排出による環境破壊
- ◎ 生産者の努力と意思が無駄になる

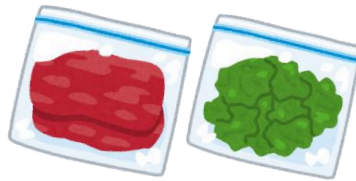


◆家庭でできる食品ロス削減取組3選◆

① 必要な分だけ買う



② 適切に保存する



③ 食べきれる量を作る



お

し

ら

せ



今年も学校給食展が開催されます。
札幌市の学校給食について楽しく学ぶことができます。
給食の実物が展示してあったり、各区の食育の取り組みパネルがあったり、盛だくさんです。
懐かしいあの給食メニューのレシピも御用意していますので、ぜひお越しください！

とき：10月10日(土) 11時～18時
ところ：札幌駅前通地下歩行空間

10月 よていこんだて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰	パスタミートソース 厚揚げサラダ	とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし	角食 ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム 前田北:3.4年校外学習
白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/パイン缶詰	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、マト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、白ごま	米、おむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん、風調味料、きび砂糖/豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、白ごま、なたね油、揚げ油	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、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、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉/ポークシュウマイ、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油	角食/ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/あさり、むきえび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、キングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉/ポークシュウマイ、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	ご飯 さつまい さんまの煮付け 磯和え	コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿
	ソフトラーメン、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	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、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、ごま油、食塩/十勝大豆コロッケ、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖	白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、穀物酢/こまつな、もやし、もみりのり、醤油	コッペパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、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、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンナゲット、なたね油、揚げ油/かき
19日	20日	21日	22日	23日
厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	五目うどん バターポテト みかん 札教研	エスカロップ ナムル	ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	横割パンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご
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、なたね油、揚げ油、醤油、みりん、風調味料、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	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、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩/みかん	米、おむぎ、白ワイン、パセリ、たけのこ、バター、白こしょう、豚肉、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、オールスパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま	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、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/さば切り身、しょうが、清酒、醤油、白ごま、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま	横割パンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、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、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/りんご
26日	27日	28日	29日	30日
玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 柿	味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶詰	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	ご飯 きのこ汁 味噌味 いわしのカリカリフライ のりの佃煮	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
白飯、厚揚げ、こまつな、たまごたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/むきえび、清酒、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布/かき	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、みりん、風調味料、ごま油、トウバンジャン、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し/じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/パイン缶詰	米、おむぎ、バター、マト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖	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、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布/いわしのカリカリフライ、なたね油、揚げ油/もみりのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、てんさい糖、水あめ	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/いかフライ、なたね油、揚げ油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

