



給食だより

札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

10月は食品ロス削減月間です！



日本の食品ロス
→600万トン以上！

日本人一人あたり
毎日お茶碗一杯分を捨てている！

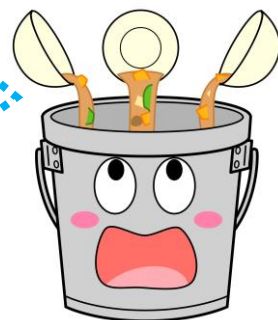


10月 は国が定める「食品ロス削減月間」です。『食品ロス』とは、まだ食べることができなのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

曙中学校・みなみの杜高等支援学校共に、今年度はとても残量がすくなく
ですが、献立によって多少の残量の差があります。今年度は、パンの日の残
量が多いです。パンは5～10%ほど残ってしまっています。

食べられる量には個人差がありますが、一人分をしっかりと食べる事が自分
の体をつくることになり、更に食品ロスにも繋がっていくので、「食べる」という
ことを意識してほしいと思います。

世界には、食べたくても、食べさせたくてもそれが難しい人たちがいることも
忘れないようにしましょう。



☆第46回学校給食展のお知らせ☆

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

【日時】令和7年10月11日(土) 11:00～18:00

【場所】札幌駅前通地下歩行空間

憩いの空間 北1条東(7番出入口と9番出入口の間)

【イベント】写真・パネル展示 / 給食実物の展示 / VTR 放映

【主催】札幌市学校給食栄養士会

【共催】公益財団法人 札幌市学校給食会



10月10日は目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』です。数字を横にすると **1010** 目の形になることから『目の愛護デー』となりました。スマホやタブレットを見る時に、目を近づけすぎたり、長時間見ていたりしていませんか？気が付かないうちに、目が疲れているかもしれません。

この機会に、目の健康づくりを心掛けてみましょう。ブルーベリーに含まれる『アントシアニン』は、網膜の『ロドプシン』の再合成を助け、暗い場所での視覚機能を改善するとされています。10月10日は目の愛護デー献立でブルーベリーゼリーをお出しします！曙中は給食時間中に保健指導のVTR放送も予定していますよ！





10月予定献立



月	火	水	木	金
6 栗ごはん さわらの オートミールフライ 味噌汁 米, おおむぎ, 昆布, 日本栗, 油揚げ, にんじん, ぶなしめじ, 干しいたけ, だし汁/さわら切り身, 小麦粉, 全卵, オートミール, パン粉/だいこん, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布	7 スープカレー あさりのサラダ 鶏肉, 白ワイン, オリーブ油, じゃがいも, 西洋かぼちゃ, さやいんげん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリ, りんご, しょうが, にんにく, カレー粉, トマト缶詰, 赤ワイン, チリパウダー, オールスパイス, 鳥がら, 煮干し, 昆布/あさり, しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごま油, 白ごま	8 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ くだもの(桃缶) ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク, 白ワイン, 鶏がらスープ/ハム, ブロッコリー, ホールコーン, 白ごま	9 豚すき丼 味噌汁 ごま和え  南区産小松菜使用	10 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー 
13 	14 味噌かつ丼 けんちん汁 くだもの(梨) 豚肉, 小麦粉, 全卵, パン粉, 赤みそ, ごま油, 白ごま/鶏肉, 豆腐, つきこんにやく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, むろあじ, 昆布, 宗田	15 横割バンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ Feスライスチーズ グレープゼリー ベーコン, じゃがいも, 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, 白ワイン, 鶏がらスープ/ポテトコロッケ(加工品)/スライスチーズ/ぶどうジュース, 粉寒天, 上白糖	16 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, トウバンジャン, 赤みそ, ごま油, あさり, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, たら, 鳥がら, 昆布, 煮干し/カラフトししゃも(子持ち), 小麦粉/ハム, ほうれんそう, もやし, にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, トウバンジャン, ごま油, 白ごま/	17 肉うどん さつまいもグラッセ くだもの(みかん) ソフトめん, 豚肉, 油揚げ, つと, にんじん, こまつな, 長ねぎ, 干しいたけ, たもぎたけ, むろあじ, 昆布/さつまいも, バター, 牛乳
20 とりめし きのこ汁 ブリカツ 米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ/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, 赤みそ, 白みそ, むろあじ, 昆布/ぶりカツ(加工品)	21 秋の札教研事業 給食なし 	22 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット コロコロサラダ ベーコン, 玉ねぎ, こまつな, マカロニ, マッシュルーム, 小麦粉, バター, チーズ, スキムミルク, 牛乳, 豆乳, 白ワイン, 鶏がらスープ, パン粉, 粉チーズ/チキンナゲット(加工品)/ハム, 凍り豆腐, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 白ごま	23 ご飯 厚揚げのカレーソース 鉄ちゃんギョウザ おひたし 厚揚げ, 豚肉, 豚レバーチップ, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, カレールウ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, 鶏がらスープ/Feちゃんギョウザ(加工品)/こまつな, はくさい, 糸かつお/	24 味噌ラーメン アメリカンドッグ くだもの(りんご) ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごまむき, 赤みそ, 白みそ, トウバンジャン, ごま油, しょうが, もやし, 玉ねぎ, メンマ, にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ, くわかめ, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布/ポークウインナー, 小麦粉, ベーキングパウダー, 全卵, 牛乳
27 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ くだもの(柿) 米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, ホールコーン, こまつな/凍り豆腐, カレー粉, 小麦粉, 白すりごま, 全卵, パン粉, 白ごま	28 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け からし和え 豚肉, 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, しょうが, 赤みそ, 白みそ, むろあじ, 宗田, 昆布/さんま骨付き, しょうが/焼き竹輪, ほうれんそう, キャベツ	29 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/鶏肉, 白ワイン, 小麦粉, 全卵, パン粉/豆乳, きな粉, コーンスターチ, バター	30 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 鶏がらスープ/ハンバーグ(加工品)/だいこん, まぐろ水煮, きゅうりにんじん, 白ごま, ごま油	31 きつねうどん スイートパンプキン くだもの(パイン缶) 

★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。(／は献立の区切りです。)

★加工品の内訳が知りたい方は学校まで御連絡ください。

★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。

くだものについては、アレルギーのあるものが出た場合は食べないようにして下さい。

☆海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

