

神無月

10月

給食たより

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

食べ物の「もったいない」を減らそう！



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、年間約 461 万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1 人 1 日あたり、おにぎり 1 個分を捨てている量に相当します。生ごみで出たごみを燃やすことで、二酸化炭素が発生し温暖化の原因にもなります。現在でも日本各地で温暖化による大雨等の被害が毎年出ています。食品ロスを減らすことで、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近ところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること



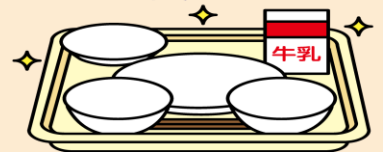
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



2 自分が食べ切れる
量に調整する



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



食べ残すと…



あと一口を残していませんか？

「これくらいちょっとだよ」と思い、あと一口の量を残していませんか？食べられる量には個人差がありますが、あと一口の量であれば、一人一人が意識をすることで、全体のごみの量は大幅に減ります。毎日の食事を少しずつ意識してみてください。



☆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 8 年 10 月 10 日(土)
11:00～18:00

【場所】札幌駅前通地下歩行空間
憩いの空間(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 / レシピの配付
/ 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月予定献立

月	火	水	木	金
5 きつねうどん あべかわだんご 柿 ソフトめん 油揚げ 醤油 きび砂糖 本みりん だし汁 鶏肉むね 清酒 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ こまつな 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/白玉もち きな粉 きび砂糖 食塩/かき	6 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え 米 おおむぎ 醤油 食塩 清酒 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが 白みそ 黒砂糖 ごぼう にんじん 油揚げ 赤みそ きび砂糖 本みりん サラダ油 白ごま/さば切り身 しょうが にんにく 清酒 醤油 食塩 かたくり粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう なたね油 揚げ油/こまつな もやし 切りり 醤油/ 南区産小松菜使用	7 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ 白飯 ホールコーン クリームコーン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん 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 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ハンバーグだれいこん まぐろ 水煮 きゅうり にんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢 黒こしょう/本みりん かたくり粉	8 コロッケバーガー(カレーコロッケ) イタリアンスープ スライスチーズ 人参とコーンのサラダ 横割 バンズベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/ポテトコロッケ(カレー味) なたね油 揚げ油/スライスチーズ/ハム(ローズ) きゅうり 穀物酢 きび砂糖 サラダ油/ケチャップ ウスターソース 赤ワインからし	9 かき揚げ丼 味噌汁 パイン缶 白飯 むきえび あさり さくらえび 素干し たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん かたくり粉 むろあじ 宗田/厚揚げ チンゲン菜 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/パイン缶詰
12  スポーツの日	13 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 米 おおむぎ 清酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 穀物酢 唐辛子(一味)/星のコロッケ なたね油 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつめかん缶詰 上白糖/	14 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ ナムル 白飯豆腐(木綿) 豚肉肩 清酒 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 にんじん たまねぎ えのきたけ には 鳥がら 昆布 煮干し/カラフトししゃも(子持ち) 清酒 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 本みりん 穀物酢/ハム(ローズ) こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン 白ごま/	15 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食ベーコン(バラ) じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/鶏肉もも 白ワイン 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油/豆乳 きな粉 きび砂糖 コーンスターチ 食塩 バター/	16 ご飯 さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え 白飯 豚肉肩 清酒 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 赤みそ 白みそ 唐辛子(一味) 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 本みりん 穀物酢/ほうれんそう もやし 白すりこま 醤油 きび砂糖/
19 札幌黄たまねぎのかき揚げうどん さつまいもグラッセ みかん ソフトめん たまねぎ にんじんあさり 切り干し大根 小麦粉全卵 食塩 水 油 鶏肉むね 清酒 つと ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 本みりん 穀物酢 唐辛子 むろあじ 宗田 昆布/さつまいもバターきび砂糖牛乳食塩/みかん	20 秋の札教研事業 給食なし 	21 ご飯 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え 白飯豆腐(木綿) 豚肉肩 清酒 むきえび にんじん たまねぎ たけのこ たもぎたけ 干しいたけ 黒さくらげ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 食塩 ごま油 かたくり粉/ほっけ カレー粉 清酒 醤油 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油/こまつな もやし しょうが 醤油 本みりん/	22 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 ツイストパン鶏肉もも 白ワイン たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 食塩 白こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ/ハム(ローズ) キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ かたくり粉 食塩 なたね油 揚げ油 穀物酢 きび砂糖 醤油 黒こしょう 白ごま/黄桃缶詰	23 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ 白飯 豚肉肩 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 清酒 本みりん ほうれんそう/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/うの花コロッケ(ひじき入り) なたね油 揚げ油/
26 味噌ラーメン アメリカンドッグ いんご ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白ごまむき 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 本みりん トウバンジャン ごま油 豚肉肩 もやし メンマ サラダ油 ほうれんそう 長ねぎ きわめ 鳥がら 豚肩 煮干し 昆布/ポークウイナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 食塩 全卵 牛乳 なたね油 揚げ油/りんご	27 五目ごはん きのこ汁 フリカツ 米 おおむぎ 食塩 昆布 鶏肉もも 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん だし汁/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 唐辛子(一味) 清酒 むろあじ 昆布/産ぶりカツ なたね油 揚げ油/	28 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 白飯 豚肉肩 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 本みりん たまねぎ 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/だいこん にんじん ごぼう 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/かき	29 黒コッペパン ベーコンシチュー フロッキーとコーンのサラダ パイン缶 黒コッペパンベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ハム(ローズ) フロッキー ホールコーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう/パイン缶詰	30 スープカレー ハムコーンサラダ 白飯 鶏肉もも 白ワイン じゃがいも 西洋かぼちゃ なたね油 揚げ油 さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう チリパウダー オールスパイス 鳥がら たまねぎ 煮干し 昆布/ハム(ローズ) ホールコーン キャベツ 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/

