



給食だより12

令和7年(2025年)11月28日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

MOTTAINAIは世界共通！身近な食品ロス^{しよくひん}を減らすには

「食品ロス」とは「まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品^{しよくひん}」のことです。国内では464万トン(2023年調査)と多く、日本人の一人当たりの食品ロス量は1年間で37kg^{キログラム}とされていますが、これは私たちが毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量に相当するとされています。

食事の量や食べ方

買い物や調理の工夫

“だれのために”食べているのかな？

作ってくれる人への感謝を伝えるために食べることはもちろん大切です。でも、お皿の上が空になれば、最初から少しの量に減らしても良いでしょうか…？

成長期の体は、毎日の生命をつなぐだけでなく、大人の体になるために休みなく働いています。そんな**未来の自分の体を大切にするため**にも、食事は**自分に必要な量**をしっかりと食べられるように心がけましょう。

小さな心がけが積み重なると？

買い物をするときには、余りが出ないように**必要な分だけ**を買い、すぐに食べられる食品なら**賞味期限の近い棚の手前から取る**など、毎日の小さな心がけがロスの削減に役立ちます。

調理するときには、野菜は皮ごとムダなく料理に使ったり、食べきれる保存食を選んだり、冷凍方法を工夫したりしてみましょう。

「さつまいもプロジェクト」のミッション完了！

今年は夏の猛暑により屋外活動が制限される日がありましたが、給食委員会で栽培したさつまいもは無事に収穫を迎え、芸術の森小学校と真駒内桜山小学校の皆さんと給食で味わうことができました。年間を通して協力いただいた農体験リーダーの東海林さん、今年も御指導をありがとうございました！



冬を元気にすごそう

今の自分の生活リズムは大丈夫…？

冬を元気にすごすために、自分の食生活をよりよくするポイントを心がけて生活しましょう！

- ☐ **手洗い**のうがい^{いしき}を、意識してやっている。
- ☐ 夜ねる前は、スマホやゲームはしていない。
- ☐ 夜ねる時間も、朝起きる時間も早め^{はやめ}にしている。
- ☐ 起きるとおなかが空き、朝ごはん^{あさごはん}を食べている。
- ☐ おなかの調子^{ちょうし}がよく、毎日うんちが出る。
- ☐ 運動する時以外、おやつはあまり食べない。



12月のこんだて

★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと話してあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
しらすごはん 厚あげと小松菜のみそ汁 コーンフライ	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ	横割バンズ ポテトスープ 道産小麦のメンチカツ 大根サラダ	豚ミックス丼 キャベツと油あげのみそ汁 みかん	たぬきうどん(えび入り) バターポテト りんご
【真駒内桜山小】6年生なし				
米、おおむぎ、昆布、しらす干し、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/(道産とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、植物油、粉乳、砂糖)、なたね油、揚げ油/	白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルウ、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、オールスパイス、ナツメグ、シナモン、赤ワイン、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白ごま/	横割バンズベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、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/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たん白、でん粉、貝プ、パン酵母、ざらめ、なたね油、揚げ油/だいこん、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/	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、本みりん、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/みかん	ソフトめん、むきえび、あさり、さくらえび素干し、かたくちいわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油、鶏肉、とろろ、ほうれんそう、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、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、白糖、牛乳、スキムミルク、食塩/りんご
8日	9日	10日	11日	12日
鶏ごぼうごはん ★さわらの オートミールフライ 小松菜ともやしのおひたし	ご飯 根菜のスーパカレー ハムコーンサラダ	コッパパン チキンクリームシチュー ★ほっけフライ パイン缶詰	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き 小松菜ともやしの磯和え	みそラーメン きなこポテト 紅まどんな
米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、サラダ油、白ごま/さわら切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	白飯、豚肉、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、トマト缶詰、醤油、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、オールスパイス、赤ワイン、鳥がら、煮干し、昆布/ハム、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/	コッパパン鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、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/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/パイン缶詰	白飯豚肉、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、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、食塩、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/こまつな、もやし、切りり、醤油/	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、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、ごま油、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、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、まな粉、きび砂糖、食塩/紅まどんな(オレンジ)
15日	16日	17日	18日	19日
シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット(ケチャップソース) 黄桃缶	ご飯 肉じゃが さんまスパイス揚げ (1~4年生:1枚/5~6年生:2枚) のりの佃煮	ロールパン イタリアンスープ ★フライドチキン 温州みかんゼリー	ご飯 チーフオハウ いわしのカリカリフライ (1~4年生:1枚/5~6年生:2枚) 小松菜ともやしのごま和え	肉うどん 冬至かぼちゃのいとし煮 みかん
米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、サラダ油、カレー粉、食塩/焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、全卵、かたくり粉、パン粉、食塩、黒こしょう、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//黄桃缶詰	白飯豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、昆布/さんま、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/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	ロールパンベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、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/鶏肉、食塩、黒こしょう、パプリカ、ナツメグ、にんにく、牛乳、白ワイン、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/温州みかん果汁、砂糖、粉あめ、ゲル化剤、ビタミンC	白飯/秋鮭、清酒、じゃがいも、にんじん、大根、板こんにやく、長ねぎ、昆布、醤油、むろあじ、宗田鰹/(真いわし、水飴、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、生麦、発酵調味料、甜菜、乾燥マッシュ、ト、玄米粉、米粉、酵母、こしょう) なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、とろろ、にんじん、ほうれんそう、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/西洋かぼちゃ、あずき、きび砂糖、食塩、白玉ちり/みかん
22日	23日	24日	25日	26日
ビビンバ ひじき春巻Fe 黄桃缶	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ(2こ) ナムル	ツイストパン カレークリームシチュー あさりのサラダ 清見オレンジ	ご飯 肉片湯(ローペンタン) サケフライ ▲いちごゼリー	北海道を 食べよう 北海道の食文化を 実際に味わいながら 学ぶ取組では、アイヌ 民族の伝統料理である「オハウ」が18日に 登場します。当日のム ービーもお楽しみに♪
米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/菊、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、オリーブオイル、小麦粉、クエン酸、鉄Na、パロース、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯、豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、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、かたくり粉、鶏がらスープ/えびシュウマイ、なたね油、揚げ油/ハム、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、トウバンジャン、白ごま/	ツイストパン豚肉、カレー粉、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレールウ、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/あさり、しょうが、清酒、みりん風調味料、本みりん、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/	白飯豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、はくさい、干しいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、本みりん、ごま油、鶏がらスープ/(秋鮭、パン粉、ショートニング、イースト、小麦粉、バターミックス、植物性たん白、ベーキングパウダー、澱粉) なたね油、揚げ油/果実肉、果実汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤	