



10月 おいしんぼ

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年では、まだ食べられるのに捨てられる食品、いわゆる「食品ロス」の問題が深刻になっています。食品ロスを国民1人あたりに換算すると“おにぎり1個分の食べ物”が毎日捨てられているそうです。10月は国が定める「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を大切に、できることから取り組んでみませんか。

食品ロスを削減するには…

食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

①料理を残さず食べる。

②買いすぎない。

③作りすぎない。

など、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを考えて、実践してみましょう。



似ているけれど全然違う

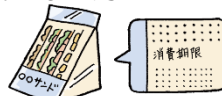
消費期限

と

賞味期限

消費期限

その食品を「安全に食べられる期限」。品質の劣化が早い食品に表示されています。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

その食品を「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により、保存した場合の期限です。一度開封したら、早めに食べましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻の粘膜を細菌から守るはたらきがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれています。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。目を大切に、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



ラッキー☆にんじん給食

10月17日(金)はラッキー☆にんじん給食です！各クラスに1個だけ星型のにんじんを入れています。ラッキー☆にんじんが当たるといいことがあるかも…？！「ラッキー☆にんじん」はつぼみ学級で育てたにんじんを使う予定です。

イエス クリーン
Yes! cleanにんじん給食



北海道安心ラベル

30日(木)と31日(金)はYes! Cleanのにんじんを使います。Yes! Cleanとは、北海道独自のおいしくて、カラダにも優しい自然由来の農産物であることを保証する表示制度のことを言います。

第46回学校給食展のお知らせ

「きゅうしょくで学ぶ！食べる楽しさ大切さ」

〈日 時〉 令和7年10月11日(土)

11:00~18:00

もぐりん ベーリン



〈場 所〉 札幌駅前通 地下歩行空間 憩いの空間
(出入口7番から9番の間)

給食の実物展示や給食についてのVTR放映、リーフレット・レシピの配布を行う予定です。お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。

10月の予定献立

月	火	水	木	金
		1 鮭ごはん とり天 味噌汁 胚芽精米、大麦、鮭、わかめ、白ごま/鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、ベーキングパウダー/大根、油揚げ、むろあじ、だし昆布	2 ★南区産こまつな使用予定 ごはん ★豆腐のトトロ口煮 揚げぎょうざ ★ナムル 精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長葱、人参、生姜、にんにく、片栗粉、鶏がらスープ/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、鶏肉、パン粉、片栗粉、生姜/小松菜、もやし、人参、唐辛子、白ごま	3 背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック りんご 背割コッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉葱、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ウインナー/りんご
6 十五夜	7 カレーラーメン シナモンポテト りんご ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長葱、わかめ、小麦粉、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、だし昆布、煮干し/さつまいも/りんご	8 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ 黄桃缶 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、ウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/黄桃缶詰	9 ハヤシライス 大根サラダ 精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま	10 目の愛護デー 角食（ブルーベリージャム） オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト 角食/ブルーベリー/ベーコン、じゃがいも、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ぶり、生姜、にんにく、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉/ミニトマト
13 振替休業日 	14 五目うどん いもち パイン缶詰 ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干しいたけ、たまご、唐辛子、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、片栗粉、白すりごま/パイン缶詰	15 ★フードリサイクル エスカロップ ★ブロッコリーとコーンのサラダ 胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉葱、人参、生姜、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース、鶏がらスープ、小麦粉/ブロッコリー、ホールコーン、白ごま	16 つぼみ学級 校外学習 豚すき丼 味噌汁 柿 精白米、豚肉、白滝、玉葱、たけのこ、たまご、ほうれん草/白菜、油揚げ、むろあじ、だし昆布/柿	17 ラッキー☆にんじん コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ 黄桃缶 コッペパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/ぶり、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉/黄桃缶詰
20 玉ねぎのかき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 柿 精白米、えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、全卵、むろあじ、だし昆布、片栗粉/凍り豆腐、わかめ、長葱、むろあじ、だし昆布/柿	21 パスタミートソース オニオンチップサラダ 6年生 選挙体験授業 当選メニュー ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、白ごま	22 深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽精米、大麦、だし昆布、あさり、生姜、人参、ごぼう、小松菜/もやし、油揚げ、むろあじ、だし昆布/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま	23 ごはん 豆腐のオイスターソース ししゃものから揚げ おひたし 精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉/小松菜、白菜、糸かつお	24 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ ソフトフランス/ベーコン、じゃがいも、人参、玉葱、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、白ごま
27 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け からし和え 精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油揚げ、むろあじ、だし昆布/さんま、生姜/焼き竹輪、小松菜、もやし	28 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、もやし、玉葱、メンマ、ほうれん草、長葱、くわがめ、鳥がら、豚骨、煮干し、だし昆布/じゃがいも、きな粉/パイン缶詰	29 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え 胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉/小松菜、もやし、白すりごま	30 Yes!クリーンにんじん ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 りんご 精白米/鮭、豆腐、じゃがいも、人参、大根、板こんにゃく、長葱、むろあじ、だし昆布/豚肉、生姜、片栗粉、たけのこ、人参、ピーマン、白ごま/りんご	31 Yes!クリーンにんじん 横割パンズ、スライスチーズ クリームシチューカレー風味 揚げハンバーグ キャロットゼリー 横割パンズ/スライスチーズ/豚肉、セロリ、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/玉葱、豚肉、パン粉、全卵、牛乳/人参、パレンシアオレンジジュース、粉寒天

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。