

10月給食だより



2026年10月1日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

「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。

★Yes!clean★

Yes! Cleanのプルーン（余市）とキャベツ

（伊達）を使った給食が登場します。

Yes! Cleanとは、北海道独自のおいしく

て、カラダにも地球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。



北海道安心ラベル

★南区産の小松菜とチンゲン菜★

10月も藤野・簾舞地区で育てられた小松菜と簾舞地区で育てられたチンゲン菜を使ったメニューが16日（金）まで登場します。

★フードリサイクルブロッコリー★

「ブロッコリーとコーンのサラダ」には、フードリサイクルたい肥で育てられた石狩産のブロッコリーを使います。

北海道を食べよう！

第4回「札幌黄の玉ねぎかき揚げうどん」

幻の玉ねぎと言われている、ブランド玉ねぎ「札幌黄」をかき揚げと、うどんの汁にたっぷり使っています。加熱するほど甘みが強くなるのが特徴の特別な玉ねぎを味わいましょう。

第47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

(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
5 豚ミックス丼 味噌汁 梨	6 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰	7 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	8 南区産こまつな ごはん さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	9 Yes!クリーン(プルーン) 横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ プルーン
精白米、豚肉、生姜、片栗粉、小麦粉、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、白ごま/大根、人参、ごぼう、むろあじ、だし昆布/梨	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、人参、ほうれん草、長葱、まわかめ、鳥がら、豚骨、だし昆布/じゃがいも、きな粉/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、宗田節、だし昆布/さんま、生姜/小松菜、もやし、もみり	横割バンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/牛肉、玉葱、豚肉、パン粉、全卵/プルーン
12  スポーツの日	13 カレーラーメン シナモンポテト 柿	14 南区産こまつな 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	15 南区産こまつな 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 梨	16 南区産チンゲン菜 角食 ワントンスープ お好み揚げ チョコクリーム
	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、干しわかめ、小麦粉、トマトピューレ、鳥がら、豚骨、だし昆布/さつまいも/柿	胚芽精米、もち米、豚肉、生姜、干しいたけ、黒さくらげ、たけのこ、人参、栗、グリーンピース/じゃがいも、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉/小松菜、もやし、白すりごま	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、玉葱、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、だし昆布/梨	角食/ワントン皮、豚肉、人参、チンゲン菜、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく、鳥がら、豚骨、だし昆布/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、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ
19 ごはん きのこ汁 とり天 のりの佃煮	20 ゆであげミートソース 青のりポテト	21 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	22 フードリサイクル ブロッコリー カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	23 Yes!クリーン(キャベツ) 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
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/鶏肉、生姜、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉/もみり、ひじき、水あめ	スパゲティ、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、鶏がらスープ/じゃがいも、青のり	胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱/豆腐、小松菜、えのきたけ、むろあじ、だし昆布/ぶり、小麦粉、全卵、白ごま	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、鶏がらスープ/ブロッコリー、ホールコーン、白ごま	ロールパン/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、鶏がらスープ/いか、パン粉、小麦粉/キャベツ、人参、ホールコーン
26 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし	27 北海道を食べよう! 玉ねぎのかき揚げうどん ポテトグラッセ みかん	28 エスカロップ ナムル	29 南の沢小 4年生 校外学習 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	30 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿
精白米/豆腐、豚肉、むきえび、人参、玉葱、たけのこ、干しいたけ、黒さくらげ、生姜、にんにく、片栗粉/玉葱、豚肉、牛肉、片栗粉、小麦粉/小松菜、白菜、糸かつお	ソフトめん、玉葱、人参、あさり、切り干し大根、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長葱、玉葱、干しいたけ、たもぎたけ、唐辛子、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、バター、牛乳/みかん	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、鶏がらスープ、小麦粉/小松菜、もやし、人参、唐辛子、白ごま	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら、鳥がら、だし昆布/さば、生姜、白ごま、小麦粉、片栗粉/きゅうり、白ごま	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/鶏肉、パン粉、おから、小麦粉、とうもろこし粉、クラッカー粉/柿
●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。				