



きゅうしょくだより

10月



令和8年10月2日
札幌市立栄町小学校
札幌市立元町小学校

10月は食品ロス削減月間です！

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。食品ロスの量（令和5年度推計値）を国民1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分を捨てている計算になるそうです。食品ロス削減月間を機に、食品ロスを少しでも減らすために私たちができることについて考えてみましょう。

- 買い物の前に冷蔵庫など家にある食材をチェックしましょう。
- 家にある食材を優先的に使う献立を考えましょう。
- 必要な分だけ買って、食べきるようにしましょう。
- 買い物の際、すぐ使うものなら棚の前の方から取りましょう。
- 作り過ぎないで、食べきれぬ量を作りましょう。
- 残った料理は、リメイクするなどして食べきりましょう。



賞味期限と消費期限の違いとは？

- 賞味期限：おいしく食べられる期限（スナック菓子、缶詰、カップ麺など）。切れてもすぐに食べられなくなるわけではではありません。
- 消費期限：安全に食べられる期限（弁当、生肉、生菓子など）。期限を過ぎたら食べない方がよいものです。

正しく理解して、まだ食べられるものを無駄に捨てないようにしましょう！

第47回学校給食展のお知らせ

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（チ・カ・ホ）

憩いの空間 北1条東

（出入口7番と9番出入口の間）

- 内容：
- 写真・パネル展示
 - 食器の移り変わり
 - 給食の実物展示
 - 給食についてのVTR放映
 - もぐぺろクイズ
 - 給食レシピの配布
 - 札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
 - 札幌市農業振興協議会によるパネル展示



御案内「ひがしく健康・スポーツまつり2026」

○日時：令和8年10月18日（日）9時45分～14時30分

（9時40分開場／9時45分～10時00分 開会式／10時00分～各コーナー体験スタート）

○場所：札幌市スポーツ交流施設つどーむ（札幌市東区栄町 885 番地 1）

健康・食エリア、スポーツエリアなどがあり、スポーツ・健康・食をテーマにした企画がたくさんあります！ぜひ御参加ください！



○牛乳は毎日つきます。 ○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小 栄養教諭まで御相談ください。(Tel) 781-8111

月	火	水	木	金
5日 ①みそバターコーン ラーメン ②きなこポテト ③梨	6日 ★栄町小6年校外学習・ 給食試食会★ ①中華おこわ ②十勝大豆コロッケ ③ごま和え (ほうれん草・もやし)	7日 ★栄町小4年校外学習★ ★元町小3年校外学習★ ①ごはん ②さつまい ③さんまの煮つけ ④磯和え(小松菜・もやし)	8日 ★元町小4年校外学習★ ①黒コッペパン ②小松菜のクリーム煮 ③チキンナゲット ④柿	9日 ①チキンカレーライス ②ブロッコリーと コーンのサラダ
①ソフトラーメン・豚肩ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・赤みそ・白みそ・ごま油・みりん風調味料・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン②フレンチポテト・きなこ・きび砂糖	①胚芽精米・もち米・酒・豚肉・しょうが・干しいたけ・黒さくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・サラダ油②じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・揚げ油③ほうれん草・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油	①精白米②鶏肉・さつまいも・木綿豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・むろあじ・宗田(だし用)・昆布③さんま・しょうが・酒・醤油・きび砂糖・酢④こまつな・もやし・もみのり・醤油	①小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒糖②ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ③鶏肉・粒状植物性たん白・乾燥おから・小麦粉・揚げ油	①精白米・鶏肉・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ②ブロッコリー・ホールコーン・白ごま
12日 ★スポーツの日★ 	13日 ★土曜参観振替休日★ 	14日 ★元町小開校記念日★ ①玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) ②味噌汁(こまつな・たまごだけ) ③りんご ①精白米・むきえび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・醤油・きび砂糖・酒・むろあじ・昆布②厚揚げ・小松菜・たまごだけ・むろあじ・昆布・赤みそ・白みそ	15日 ①横割バンズ ②コーンシチュー ③揚げハンバーグ (ケチャップソース) ④柿 ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳③鶏肉・豚肉・玉ねぎ・揚げ油・(ケチャップ・)	16日 ①チキンウインナー ライス ②ちくわチーズつま揚げ ③フルーツミックス ①胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ②白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油③みかん缶・パン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶
19日 ①カレーラーメン ②シナモンポテト ③パイン缶	20日 ①わかめごはん ②みそ汁 (小松菜・厚揚げ) ③メンチカツ	21日 ①豚ミックス丼 ②みそ汁 (ごぼう・人参・大根) ③みかん	22日 ①揚げパン ②ポテトスープ ③あさりの スパゲティサラダ	23日 ①ごはん ②豆腐の中華煮(えび入り) ③揚げポークシュウマイ ④おひたし(小松菜・白菜)
①ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・カットわかめ・カレーパウダー・トマトピューレ・人参・鳥がら②さつまいも・グラニュー糖・シナモン・揚げ油	①胚芽精米・大麦・酒・たきこみわかめ・白ごま②こまつな・厚揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆たんぱく・揚げ油	①豚肉・酒・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・サラダ油・醤油・みりん風調味料・白ごま②大根・人参・ごぼう・赤みそ・白みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・ラード・グラニュー糖・シナモン②ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・白ワイン③あさり・しょうが・にんにく・スパゲティ・きゅうり・人参・醤油・酢・白みそ・白ごま	①精白米②木綿豆腐・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・黒さくらげ・しょうが・にんにく・ごま油③玉ねぎ・豚肉・牛肉・粒状大豆たん白・揚げ油④小松菜・白菜・かつおぶし・醤油
26日 ①パスタミートソース ②厚揚げサラダ	27日 ①とりめし ②味噌汁 (小松菜・豆腐・えのきたけ) ③ぶりの南部揚げ	28日 ①ごはん ②スンドゥブチゲ ③さばの竜田揚げ ④たたききゅうり	29日 ①ロールパン ②オニオンポタージュ ③いかフライ ④コールスローサラダ	30日 ①厚揚げ入り肉炒め丼 ②みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ③りんご缶
①ソフトパスタ・豚ももひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース②厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・醤油	①胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油・醤油・酒②木綿豆腐・小松菜・えのきたけ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③ぶり・醤油・酒・小麦粉・卵・白ごま・揚げ油	①精白米②木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・サラダ油・赤みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鳥ガラ・昆布・煮干し③サバ・しょうが・酒・醤油・白ごま・小麦粉④きゅうり・醤油・きび砂糖・白ごま	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②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・鶏がらスープ③いか・パン粉・揚げ油④キャベツ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・塩	①精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・こまつな・厚揚げ・片栗粉・しょうゆ・みりん風調味料・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤②キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布