

きゅうしょくだより



2026年10月2日 札幌市立二条小学校

風の冷たさに、秋の訪れを感じる季節となりました。山々が色づき始める頃には、栄養価が高く新鮮な野菜や果物、脂ののった魚など、北海道産の美味しいものがたくさん出回ります。地元の旬のものを食べることは、健康にも環境にも良いことです。給食でも、旬の野菜や果物がたくさん登場しますので、子どもたちには北海道の秋の味覚を存分に楽しんでほしいと思います。

～食品ロスについて考えよう～

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いいます。日本の食品ロス量は、年間約461万トンで、国民1人当たり年間約37kgです。（令和6年度推計値）。

給食からも食品ロスは出ています。給食の食品ロスで最も多いのは食べ残しです。

この機会に子どもたちと、まずは身近な給食の食品ロスを減らすためにできることを考えていきたいと思っています。

家庭でできる食品ロス削減の取組

北海道では次のとおり、家庭でできる食品ロス削減（家庭5箇条）を策定しました。

- ① 買いすぎない・・・お出かけ前に冷蔵庫確認
- ② 作りすぎない・・・残ったらリメイク・冷凍保存
- ③ むきすぎない・・・野菜の茎や皮も有効活用
- ④ 捨てすぎない・・・賞味期限を正しく理解
- ⑤ 「もったいない」「ありがとう」を大切に！



ご家庭でも、できることから実践し、食品ロス削減に取り組んでみては、いかがでしょうか。



リザーブ給食を実施します！

10月23日（金）には、事前に選択した料理を提供するリザーブ給食を実施します。今回のめあては、「ソースを選んで、豚肉料理を味わおう！」です。にんにくがきいた食べ応えのある「豚肉のバーベキューソース」か、さっぱりと食べることができる「豚肉のおろしソース」のどちらかひとつを事前に選択します。どちらも、塩分を控えてもおいしく食べることができる、減塩の技が光るソースです。

自分で選択することで食べる意欲が高まり、学校全体の食品ロスの削減にもつながることを期待しています。

8 食べ残しをなくそう



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



10月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。
※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更になる場合があります。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュマイ おひたし	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	玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 プルーン	ゆであげミートソース フレンチポテト	とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ
白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまご、椎茸、黒きくらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、ごま油、でん粉/ポークシュマイ(玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん粉、大豆蛋白、砂糖、醤油、ポークエキス、小麦粉他)、油、こまつな、はくさい、糸かつお、醤油	ロールパン(卵・卵黄・卵白) パーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、卵黄、チーズ、塩、胡椒、ワイルド、鶏がらスープ/いかフライ(いか、パン粉、小麦粉、植物蛋白、でん粉)、油/キャベツ、にんじん、コーン、酢、油、上白糖、塩、胡椒、辛子/	白飯、むきえび、酒、あさり、さくらえび、素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、削節、宗田、昆布/厚揚げ、こまつな、たまご、たけのこ、みそ、(むろあじ、昆布)/プルーン	スパゲティ、卵、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、デミタスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ナツメグ、ワイルド、鶏がらスープ/フレンチポテト、油、塩、胡椒	胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖/豆腐、こまつな、えのきたけ、みそ、(むろあじ、昆布)/ぶり、醤油、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、白ごま、油
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	豚ミックス丼 味噌汁 いわしのカリカリフライ	五目うどん いももち みかん	チキンウインナーライス 十勝大豆コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ
	ソフトフランスパン、油、グラニュー糖、卵黄/パーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ワイルド(鶏がらスープ、鳥がら)/あさり、生姜、酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、酢、油、砂糖、みそ、ごま油、白ごま/	白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、(むろあじ、昆布)/(いわし、水飴、でん粉、生姜、塩、とうもろこし、砂糖他) なたね油/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、たけのこ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、宗田、昆布/じゃがいも、塩、油、砂糖、水あめ、醤油、ごま、でん粉/みかん	胚芽米、大麦、バター、トマト缶、ワイルド、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリッピース、油、ケチャップ、塩、胡椒/十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料等)、油/ブロッコリー、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	横割バンズ コーンシチュー ハンバーグ ケチャップカレーソース パイン缶	チキンカレー 小松菜とベーコンのサラダ	味噌バターコンソメ きなこポテト 洋なし缶	わかめごはん 味噌汁 「豚肉のハーブキューソース」 「豚肉のおろしソース」
白飯/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、(鳥がら、昆布、煮干し)/さば切り身、生姜、油、醤油、白ごま、小麦粉、でん粉、油/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/	横割バンズ(卵・卵黄・卵白) コーン、パーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、卵黄、チーズ、牛乳、豆乳、塩、胡椒、ワイルド、鶏がらスープ/ハンバーグ、油/ケチャップ、ウスターソース、砂糖、カレー粉/パイン缶詰	白飯、鶏肉、胡椒、ワイルド、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリッピース、小麦粉、油、カレー粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワイルド、卵黄、オリーブオイル、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、酢、油、砂糖、胡椒、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/フレンチポテト、油、きな粉、砂糖、塩/なし缶詰	胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布)/豚肉、醤油、酒、生姜、でん粉、油/玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、砂糖、みりん、でん粉/だいこん、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉/
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 黄桃缶	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 3年生 西山製麺	カレーうどん 青のりポテト りんご	中華おこわ ワカメスープ ちくわチーズつめ揚げ
白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/さんま骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢/こまつな、もやし、切りりの、醤油/	コッペパン(卵・卵黄・卵白) パーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳、卵黄、ワイルド、塩、胡椒、鶏がらスープ/鉄腕チキンナゲット(鶏肉・パン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・クッキー粉等)、油/黄桃缶	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、こまつな、厚揚げ、油、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、砂糖、白ごま/キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/かき	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまご、たけのこ、長ねぎ、小麦粉、油、カレー粉、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、でん粉、(削節、昆布)/フレンチポテト、油、塩、胡椒、青のり/りんご	胚芽米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、メンマ、グリッピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん、みりん、ごま油、塩、胡椒/塩わかめ、豆腐、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、ごま油、(むろあじ、昆布、宗田)/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/