



ぱくぱくたいは

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だより



令和8（2026）年9月30日

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまや鮭、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！



—10月30日は「食品ロス削減の日」—

買いすぎちゃだめ！

まだ食べられるので捨てられてしまう食べ物のことを『食品ロス』といいます。

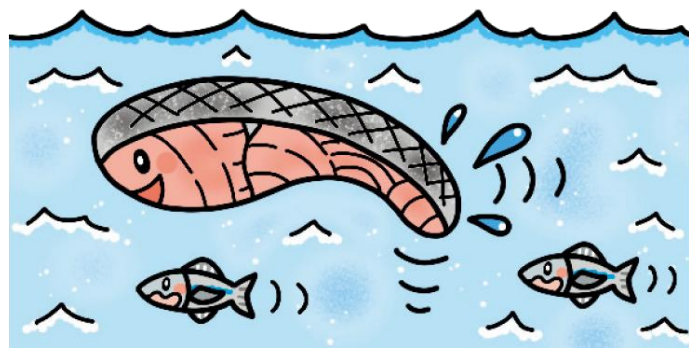
食料資源は**無限**ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、漁獲量が減ったりしています。

私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために、**食品ロス削減**を実践していきましょう。



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

食べ物本来の「姿」を知る機会を



近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるようです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しているようです。お店では消費者のニーズに合わせ、できるだけ

廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなっています。

給食時には動画や献立カレンダーなどを通し、食品についてお話をすることがありますが、ぜひご家庭でもお子さんに食べ物本来の「姿」を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物の本来の姿を知ることで、私たちが生き物の『命』をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることにもつながると思います。



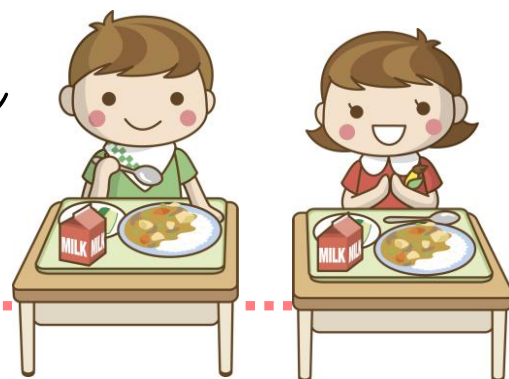
【第47回 学校給食展のご案内】

日時：10月10日（土）11時～18時

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間…7番出口と9番出口の間

小学校・中学校給食の実物展示や VTR 放映、リーフレット・レシピの配布などを行う予定です。

お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。



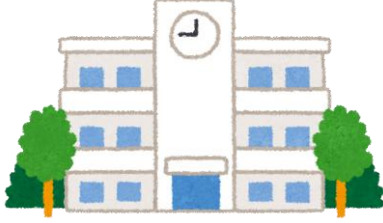
チョコクリーム

材料 【4人分】		作り方
豆乳 （牛乳でもOK）	120mL	- 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜておく。 - 豆乳と水を合わせておく。 ①に②の半量を少しずつ混ぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮とかす。 - 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。 ・冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろすのがポイントです。 ・加糖タイプのココアを使う場合は砂糖の量を控えてください
水	80mL	
チョコレート	8g	
ココア（無糖）	大さじ1	
砂糖	大さじ3	
コーンスターチ	大さじ1	



よていにこんだて



月	火	水	木	金
※牛乳は毎日 200mL ずつつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。 アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用			1 開校記念日 	2 4年生 現地学習 ★◇せわりコッペパン チリコンカン ◇コーンフライ なし パン/豚肉 インゲン豆 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ ケチャップ /とうもろこし パン粉 牛乳 小麦粉 油/ 梨
5 豚ミックス丼 みそしる いわしのかりかりフライ ごはん/豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま/にんじん 大根 ごぼう みそ/いわし 生姜 じゃがいも 米粉 油	6 カレーラーメン シナモンポテト ぶどう ラーメン/豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 トマト りんご/さつまいも 油 /ぶどう	7 根室市のご当地料理 ★◇エスカロップ 小松菜とベーコンの サラダ 米 大麦 たけのこ バター パセリ 豚肉 小麦粉 パン粉 卵 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ケチャップ/ベーコン 小松菜 もやし	8 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり ごはん /豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 あさり にんじん 玉ねぎ えのきだけ なら みそ/さば ごま 小麦粉 片栗粉 油/きゅうり ごま	9 ★◇食パン 塩ワントンスープ ★おこのみあげ ◇チョコクリーム パン/ワントン にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく / あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 卵 小麦粉 油/豆乳 チョコレート ココア コンスターチ
12  スポーツの日	13 五目うどん いももち みかん うどん/鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/じゃがいも 片栗粉 水あめ ごま油/みかん	14 5年生 現地学習 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ 米 大麦 豚肉 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん 栗 ごま油 じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油/ほうれん草 もやし ごま油	15 ★とり天丼 みそきのこ汁 りんごのかんづめ ごはん/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油/しめじ えのきだけ なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/りんご	16 ★◇ロールパン ◇オニオンポタージュ イカフライ コールスローサラダ パン /玉ねぎ ベーコン じゃがいも パセリ バター 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/イカ パン粉 小麦粉 油 /キャベツ にんじん コーン
19 ★たまねぎのかき揚げ丼 みそしる 柿 ごはん/玉ねぎ えび あさり にんじん ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 油/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ/柿	20 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト スパゲティ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ/じゃがいも 油	21 ◇ウインナーライス ★◇ちくわのチーフめフライ フルーツミックス 米 大麦 バター トマトジュース チキンウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 油/ちくわ チーズ 卵 小麦粉 パン粉 油/(みかん・パイナップル・黄桃・りんご・洋なし) 缶詰	22 チキンカレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ ごはん/鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 ケチャップ/ブロッコリー コーン ごま	23 たんぽぽ学級 現地学習 ★◇よこわりパン ◇コーンシチュー ★◇ハンバーグ りんご パン/コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん 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 /牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 油 ケチャップ/りんご
26 厚揚げ入り肉炒め丼 みそしる 黄桃のかんづめ ごはん/豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご生姜 にんにく ごま/キャベツ 油揚げ みそ/黄桃	27 ◇みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん ラーメン/豚肉 メンマ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 バター ごま/じゃがいも 油 きなこ/みかん	28 とりめし みそしる ★ぶりの南部揚げ 米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/豆腐 小松菜 えのきだけ みそ/ぶり 小麦粉 卵 ごま 油	29 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ ごはん/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 油/さんま 生姜/小松菜 もやし のり	30 3年生 現地学習 ★◇コッペパン ◇小松菜のクリーム煮 ◇かぼちゃコロッケ 柿 パン/ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 玉ねぎ 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 /かぼちゃ パン粉 玉ねぎ じゃがいも 米粉 小麦粉 油/柿