

「食品ロス」を減らすためにできること

10月16日は、世界の食料問題について考える「世界食料デー」です。日本でも、10月は「食品ロス削減月間」とされています。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられる食品」です。日本では年間約523万トンの食品ロスが出ていますが、そのうち半分近くは家庭から出ています。ご家庭でも食品ロスについて、是非考えてみてください。

直接廃棄

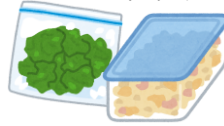
いつの間にか期限が切れていたの、手つかずだけで捨ててしまった…

- ◎ すぐ食べるものは期限が短いものを、そうでないものは期限が長いものを買う
- ◎ 未開封のまま賞味期限が切れてもすぐには捨てない

食べ残し

料理を作りすぎ・注文しすぎて、残してしまった…

- ◎ 食べきれる量を注文する
- ◎ 小分けにして冷凍保存する



過剰除去

野菜の皮や芯を必要以上に大きく取りのぞいてしまっている…

- ◎ ピーラーなどを使って皮を薄くむく
- ◎ へたや芯はぎりぎりのところで切り落とす



賞味期限？

消費期限？

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があります。「賞味期限」と「消費期限」、その違いを知って、健康と地球の環境を守りましょう。

- **賞味期限：おいしく食べることができる期限**
「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。
- **消費期限：これを過ぎたら食べないほうがよい期限**
「安全に食べられる期限」のことです。弁当やケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

Let's 塩JOY LIFE! ~塩と上手につきあおう~の取組について

私たちの体や、食事のおいしさのために欠かせない塩ですが、過剰摂取の状態が続くと高血圧症を招き、脳卒中や心臓病になるリスクが上昇するなど上手な付き合い方が求められる物でもあります。日本人の食塩摂取量は健康のための目標値を大きく上回っているのが現状です。給食では、年間を通して給食時間に減塩についての指導を行うことで、食塩摂取量を減らすことの価値を学び、減塩メニューをおいしく食べようとする意欲をもつことができるようにしたいと考えています。

第1回目は10月6日に、体の中や食べ物にとっての塩の役割について学びます。今後も、減塩の取組がある日には、給食だよりの献立表にてお知らせをする予定です。



よてい
こんだて

- ・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。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・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。

月	火	水	木	金
2日 キーマカレー 小松菜サラダ 柿	3日 みそバターコーンラーメン スパイシーポテト 黄桃缶	4日 きのこごはん みそ汁 さつまいも天ぷら	5日 ごはん マーボー豆腐 さばの香味揚げ ミニトマト	6日 塩JOYの日 ソフトフランスパン ほうれん草のクリーム煮 野菜コロッケ りんご
(精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ)(HAM・春雨・ひじき・小松菜・ごま油)	(ソウメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・みそ・ごま油・トウモロコシ・ジャコ・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン・鳥がら・豚骨・煮干し)(冷凍ポテト(大豆含む)・菜種油)	(胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまごたけ・干しいたけ・グリンピース・サラダ油)(厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(さつまいも・小麦粉・卵・菜種油)	(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・トウモロコシ・ジャコ・片栗粉)(さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)	(小麦粉・ラード・上新粉)(ベーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ)(ポテトコロッケ(野菜)(小麦・乳・大豆・豚肉・ごま含む)・菜種油)

月	火	水	木	金
9日 スポーツの日 	10日 肉うどん 枝豆 きなこポテト (ソトめん・豚肉・油揚げ・にんにく・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご・おろし・昆布)(枝豆)(冷凍ポテト(大豆含む)・菜種油・きなこ)	11日 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツサワー (胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・マヨネーズ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・トウバンジャン・にんにく・ほうれん草・もやし・ごま)(かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)	12日 鮭ミックス丼 みそ汁 巨峰 (精白米・鮭・しょうが・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・菜種油・玉ねぎ・たけのこ・にんにく・ピーマン・サラダ油・ごま)(豆腐・なめこ・長ねぎ・おろし・昆布・みそ)	13日 背割コッペ みだくさんスープ セルフドック(ウインナー) ゆでキャベツ ブルーベリーゼリー (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(豚肉・にんにく・レタス・たけのこ・ほうれん草・干しいたけ・サラダ油・鶏がらスープ・昆布)(チンウイナー(鶏肉・豚肉含む)・ケチャップ)(キャベツ)(ブルーベリーゼリー)
16日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ りんご (胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんにく・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・小松菜)(白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)	17日 塩ラーメン 大学いも パイン缶詰 (ソトめん・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・マヨネーズ・もやし・にんにく・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(さつまいも・菜種油・水あめ・ごま)	18日 栗ごはん みそ汁 とり天 (胚芽精米・大麦・昆布・栗・油揚げ・ぶなしめじ・干しいたけ)(豆腐・小松菜・えのきたけ・おろし・昆布・みそ)(鶏肉・しょうが・にんにく・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油)	19日 豚すき丼 ししゃもフライ 磯和え (精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご・ほうれん草)(カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油)(小松菜・もやし・のり)	20日 ロールパン クリームシチュー・カレー風味 ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 (小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン)(豚肉・セロリ・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんにく・バター・小麦粉・バター・サラダ油・カレー粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(ブロッコリー・コーン・ごま・サラダ油)
23日 ごはん みそ汁 鮭フライ きんぴら(五目) (精白米)(凍り豆腐・小松菜・おろし・昆布・みそ)(鮭・小麦粉・卵・パン粉・菜種油)(ごぼう・にんにく・つぎこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・サラダ油・ごま)	24日 ゆであげシーフードトマトソース バジルポテト (スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり水煮・玉ねぎ・にんにく・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ)(冷凍ポテト(大豆含む)・菜種油・にんにく・オリーブ油・バジル)	25日 深川めし 高野豆腐のフライ みかん (胚芽精米・大麦・昆布・冷凍あさり・しょうが・にんにく・ごぼう・サラダ油・みそ・葉大根)(凍り豆腐・小麦粉・すりごま・卵・パン粉・ごま・菜種油)	26日 ごはん みそきのこ汁 ザンギ ごま和え (精白米)(ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんにく・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・おろし・昆布・みそ)(鶏肉・しょうが・にんにく・卵・片栗粉・菜種油)(ほうれん草・もやし・すりごま)	27日 黒コッペパン かぼちゃシチュー いわしのカリカリフライ ほうれん草としめじのサラダ (小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(いわしのカリカリフライ・菜種油)(ハム・ほうれん草・コーン・ぶなしめじ・ごま・サラダ油)
30日 豚丼 みそ汁 からし和え (精白米・豚肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・しょうが・グリーンピース)(キャベツ・油揚げ・おろし・昆布・みそ)(小松菜・もやし・焼きちくわ)	31日 たぬきうどん(えび入り) バターポテト パイン缶詰 (ソトめん・えび・あさり水煮・にんにく・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご・干しいたけ・おろし・昆布)(じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク)	11月1日 開校記念日 	2日 ハヤシライス コロコロサラダ (精白米・豚肉・玉ねぎ・にんにく・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ)(ハム・凍り豆腐・にんにく・きゅうり・コーン・ごま)	3日 文化の日 

第44回 学校給食展のご案内

～きょうしょうで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

札幌市の学校給食について知ることのできる学校給食展が開催されます。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

◇ 日 時:

10月7日(土) 11時～18時

◇ 場 所:

札幌地下歩行空間

北1条イベントスペース

