

きゅうしょくだより



2026年9月30日 札幌市立日新小学校

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。

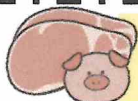
家庭でできる食品ロス削減の取組

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。



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

●もぐべろクイズ ●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

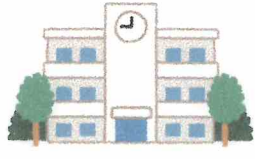
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



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 4年生 開拓の村	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・小麦粉)ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、生乳、豆乳、チーズ、塩、胡椒、ワイン、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、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セリ、生姜、にんにく、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ビュレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オールスパイス、ナツメグ、ワイン、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 ソフトフランスパン、油、グラニュー糖、サメシ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ワイン、(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/	 開校記念日	 ゆう班遠足 ※お弁当のご準備をお願いします。	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 胚芽米、大麦、バター、トマト缶、ワイン、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、グリンドース、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	横割パンズ 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	味噌バターコーンラーメン きなこポテト 洋なし缶	わかめごはん 味噌汁 豚肉の竜田揚げ 「バーベキューソース」 「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、酒、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/	横割パンズ(卵・小麦粉)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、油、チーズ、生乳、豆乳、塩、胡椒、ワイン、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、ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリンドース、小麦粉、油、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、ワイン、塩、サメシ、オールスパイス、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
振替休業日 	コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 黄桃缶 コッペパン(卵・小麦粉)ベーコン、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、生乳、豆乳、ワイン、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・クラッカー粉等)、油/黄桃缶	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 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、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/かき	カレーうどん 青のりポテト りんご 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、でん粉、(削節、昆布)/フレンチポテト、油、塩、胡椒、青のり/りんご	中華おこわ ワカメスープ ちくわチーズつま揚げ 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、グリンドース、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/