



給食だより

令和8年9月30日

丘珠中学校

元町中学校

今年は、早い時期からインフルエンザが流行しています。感染症を予防するためには、体の免疫力・抵抗力を高めることが大切です。日頃から、十分な栄養と睡眠、適度な運動を心がけましょう。



食品ロスを減らしましょう

日本の食品ロスは、令和6年度には年間461万トン、そのうちの約半分が家庭から出されたものです。食品ロスは、単にもったいないということだけではなく、ゴミ処理費用の増加、焼却によるCO2排出といった、経済や環境への影響もあります。

食品ロスを減らすには、一人一人の心がけが大切です。10月は「食品ロス削減月間」です。食生活を見直し、食品ロスの削減に取り組みましょう。

家庭の食品ロスの状況を知る

まずは1週間、家庭での食品ロスについて記録してみましょう。いつ、何を、どんな理由で捨てたのかを振り返り、食品ロス削減の手がかりを見つけましょう。

おなかがいっぱいになったから、好きな味ではなかった、買い過ぎ・作り過ぎ・・・理由はいろいろありますが、家庭から出る食品ロスの42%が食べ残しです。

どうして残したのかな

どうして捨てたのかな



家庭の食品をチェック

家にある食材をチェックしてから、買い物に行くようにしましょう。消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると廃棄されてしまいます。すぐに使うものなら、手前取りするようにしましょう。

購入したのに、食べないで
そのまま捨ててしまう
直接廃棄が43%あります。

食べきれぬ分だけ買う、食材を
上手に使い切るなど、買ったものを
そのまま捨てることのないように
しましょう。



みんなで
食べる
幸せを

「世界食料デー」月間 2026
10/1(木) - 10/31(土)

10月は世界食料デー月間でもあります。世界には、すべての人が十分に食べるだけの食料があるにもかかわらず、深刻な栄養不足に陥っている人がいます。SDGsの目標のひとつ「飢餓をゼロに」の達成のためにも、食べ物を無駄にしないことを心がけましょう。

第47回 学校給食展のお知らせ

10月10日に、札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)にて、第47回学校給食展が行われます。
お近くにおいでの際は、ぜひお立ち寄りください。

第47回 学校給食展

きゅうしよくで学ぼう!
食べる楽しさ 大切さ

とき 令和8年 10月10日(土)
11:00~18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間
(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東
(7番出入口と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 ●給食レシビ配布
- 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

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
後援／札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業振興協議会



予定献立



丘珠中学校

月 10/5	火 10/6	水 10/7	木 10/8 玉ねぎ週間	金 10/9 玉ねぎ週間
肉うどん(小松菜) さつまいもグラッセ みかん	五目ごはん チキンカツ ごま和え	豚すき丼 味噌汁 Feちゃんギョウザ	コロッケサンド (パンズ/パン、玉ねぎコロッケ、ソース、スライスチーズ) タッピーオニオンポタージュ ミニトマト	タッピースープカレー フルーツミックス
ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、干椎茸、長葱、たまご茸、醤油/さつま芋、バター、砂糖、牛乳/みかん	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、たけのこ、干椎茸、醤油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉/ほうれん草、白菜、ごま、醤油、砂糖	精白米、豚肉、玉葱、白滝、たけのこ、たまご茸、ほうれん草、醤油/厚揚げ、小松菜、みそ/ぎょうざ(小麦、ごま、大豆、豚肉)	パン、コロッケ(小麦、大豆)、中濃ソース、チーズ/ベーコン、玉葱、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ミニトマト	精白米、鶏肉、じゃが芋、南瓜、しめじ、玉葱、りんご、セロリ、トマト缶詰、醤油/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、夏みかん)、砂糖
10/12	10/13 玉ねぎ週間	10/14 玉ねぎ週間	10/15 玉ねぎ週間	10/16
スポーツの日 	タッピースパゲティミートソース フレンチポテト ブルーベリーゼリーCFE スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、小麦粉、トマトピューレ、ソース(中濃・ウスター)、デミグラスソース、醤油、鶏がらスープ/フレンチポテト、塩、黒こしょう/カップゼリー	タッピーかき揚げ丼 味噌汁 パイン缶詰 精白米、あさり、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、鶏卵、醤油、砂糖/じゃが芋、わかめ、長葱、味噌/パイン缶詰	タッピーとりめし さばスパイス揚げ 磯和え 胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、醤油、鶏がらスープ/サバ、生姜、にんにく、醤油、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、のり、醤油	ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ/バーベキューソース 大根サラダ 精白米/コーン、玉葱、ベーコン、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハンバーグ(大豆、豚肉、鶏肉)、玉葱、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース/マグロ水煮、大根、胡瓜、人参、醤油、ごま、ごま油
10/19	10/20	10/21	10/22 玉ねぎ週間振り返り	10/23
きつねうどん あべかわだんご みかん	札教研 給食はありません 	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけカレー揚げ ミニトマト 精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、たけのこ、干椎茸、きくらげ、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉/ほっけ、醤油、小麦粉、片栗粉/ミニトマト	黒コッパパン かぼちゃのグラタン タッピーオニオンチップサラダ 柿 パン/ベーコン、南瓜、マカロニ、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ/ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、玉葱、片栗粉、醤油、ごま/柿	ビビンバ 星のコロッケ(Fe・Ca) 黄桃缶 胚芽精米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、ほうれん草、人参、もやし、長葱、生姜、にんにく、醤油、ごま、ごま油、豆板醤/コロッケ(小麦、鶏肉、豚肉)/黄桃缶
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	小松菜ピラフ 高野豆腐のコロコロフライ 柿	ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ しょうが和え	角食 イタリアンスープ カレーコロッケ きなこクリーム	わかめごはん さつま汁 北海道産ブリカツ
ソフトラーメン、豚肉、ごま、味噌、豆板醤、もやし、玉葱、メンマ、ほうれん草、茎わかめ、ごま油/ポークウインナー(豚)、小麦粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳/りんご	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、小松菜、醤油/凍り豆腐、醤油、カレー粉、小麦粉、鶏卵、パン粉、ごま/柿	精白米/豚肉、豆腐、あさり、人参、玉葱、ニラ、えのき茸、豆板醤、味噌、醤油、ごま油/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油、砂糖、酢/小松菜、白菜、生姜、醤油	角食/ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、コーン、マカロニ、醤油、鶏がらスープ/コロッケ(乳、小麦、大豆、豚肉)/きなこ、豆乳、砂糖、コーンスターチ、バター	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、長葱、生姜、味噌/ブリカツ(小麦、大豆)

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には、
 小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
 (／は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)



札幌黄を食べよう 玉ねぎ週間



東区は、日本の玉ねぎ栽培発祥の地です。
 明治時代に札幌村(現在の元町周辺)で始まり、
 現在も丘珠地区を中心に玉ねぎ栽培が続いています。
 10/8～15の玉ねぎ週間では、「札幌黄」を使って給食を作ります。
 明治から栽培の続く「札幌黄」を食べることを通して、地域の歴史や
 札幌黄について、理解を深めてほしいと思います。

玉ねぎ週間中は「札幌黄」を使う料理に、
 東区マスコットキャラクター「タッピー」の名前を付けています。

