

きゅうしょくだより

令和7年9月30日

札幌市立大谷地東小学校

10月は食品ロス削減月間です。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品」「調理のときの皮のむき過ぎ」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



食品ロスを減らすためにできることは？

基本は、買い物ときに「**買いすぎない**」、料理を作るときに「**作りすぎない**」、外食のときに「**注文しすぎない**」そして「**食べきる**」ことが大切です。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながります。できることから始めてみましょう。



☆給食クッキング☆ ドライカレー

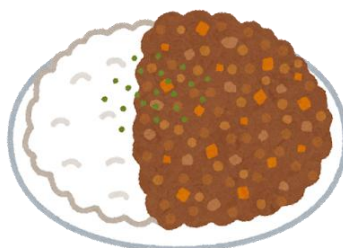
～材料（4人分）～

豚ひき肉	120g
赤ワイン	小さじ1/2
オールスパイス	少々
ナツメグ	少々
たまねぎ	中2個
にんじん	1本
ピーマン	1個
セロリ	15g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
大豆水煮	20g
レーズン	6g
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
塩・黒こしょう	少々

A

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。大豆水煮も細かく切る。レーズンはひたひたのぬるま湯に入れてやわらかくし細かく切る。
- ② 小麦粉とカレー粉は、フライパンでから炒りしておく。
- ③ サラダ油を熱して、しょうが・にんにく・セロリを炒め、豚ひき肉・赤ワイン・オールスパイス・ナツメグを入れて肉がぼろぼろになるまで炒める。
- ④ たまねぎを加えてよく炒め、にんじんとピーマンも加えて炒める。から炒りした②を振り入れて炒める。
- ⑤ 大豆とレーズンを加えてAの調味料を入れて煮込む。



冷蔵庫に余っている野菜を細かく切って混ぜ、使い切るのもおすすめです。



10月 よていこんだて



月	火	水	木	金
●牛乳は毎日つきます。 ●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。 ●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。		1 にくうどん ごまだんご なし ソフトめん・豚肉・しょうゆ・酒・きび砂糖・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・塩/梨	2 ほうれんそうピラフ やさいコロッケ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・黒こしょう・ほうれん草・しょうゆ・野菜コロッケ・なたね油/みかん缶詰・バイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・上白糖	3 ごはん さつまじる サバのてりやき おひたし 白飯/豚肉・酒・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/さば・酒・小麦粉・片栗粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/小松菜・もやし・糸かつお・しょうゆ
6 コッペパン こまつなのクリームに サケフライ りんご	7 たまねぎのかきあげどん (えびいり) みそしる かき	8 みそバターコーンラーメン きなこポテト おうとう	9 ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ	10 ハヤシライス だいこんサラダ
コッペパン/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・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・塩・白こしょう・鶏がらスープ/サケフライ・なたね油・中濃ソース/りんご	白飯・えび・酒・あさり・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・片栗粉・削り節・昆布/高野豆腐・塩・わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/柿	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白すりごま・赤みそ・白みそ・しょうゆ・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン・鳥がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・なたね油・きなこ・きび砂糖・塩/黄桃缶詰	胚芽精米・大麦・酒・しょうゆ・塩・昆布・あさり・しょうが・きび砂糖・みりん・にんじん・ごぼう・サラダ油・赤みそ・小松菜/もやし・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・なたね油	白飯・豚肉・玉ねぎ・にんじん・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・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢
13	14 ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) あげポークシュウマイ ナムル	15 パスタミートソース オニオンチップサラダ	16 チキンウインナーライス とかちだいずコロッケ しろはなまめコロッケ こまつなサラダ リザーブ給食	17 ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん
スポーツの日	白飯/豆腐・豚肉・酒・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・塩・黒こしょう・ごま油・片栗粉/ポークシュウマイ・なたね油/小松菜・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま	ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・塩・黒こしょう・赤ワイン・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・塩・なたね油・酢・上白糖・しょうゆ・黒こしょう・白ごま	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・塩・チキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ・塩・黒こしょう/十勝大豆コロッケ・白花豆コロッケ・なたね油/ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・小松菜・酢・ごま油・からし	白飯/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・赤みそ・白みそ・酒・削り節・昆布/さんま・しょうが・酒・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢/みかん
20 よこわりバンズ ベーコンシチュー あげハンバーグ スライスチーズ かき	21 ぶたすきどん みそしる りんご	22 ごもくうどん いもち みかん	23 さけごはん みそしる とりてん	24 ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ
横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・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・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・片栗粉/スライスチーズ/柿	白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ほうれん草/白菜・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/りんご	ソフトめん・鶏肉・酒・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・たまごたけ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/じゃがいも・片栗粉・きび砂糖・塩・なたね油・きび砂糖・水あめ・しょうゆ・白すりごま・片栗粉/みかん	胚芽精米・大麦・酒・鮭・しょうゆ・炊き込み・わかめ・白ごま/大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/鶏肉・酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・なたね油	白飯/豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまごたけ・しょうが・サラダ油・しょうゆ・てんさい糖・みりん・カレー粉/さば・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油/小松菜・白菜・もみのり・しょうゆ
27 かくしよく しおワタンスープ おこのみあげ(えびいり) チョコクリーム	28 ごはん さんべいじる ぶたにくと やさいのいためもの なし	29 カレーラーメン シナモンポテト パイン	30 とりめし ちくわチーズつめフライ ごまあえ	31 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし
角食/ワタン皮・豚肉・酒・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・ホールコーン・ひじき・小麦粉・卵・きび砂糖・ベーキングパウダー・なたね油・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート・ココア・きび砂糖・コーンスターチ	白飯/鮭・塩・酒・豆腐・じゃがいも・にんじん・大根・板こんにゃく・長ねぎ・しょうゆ・削り節・昆布/豚肉・しょうが・しょうゆ・酒・片栗粉・なたね油・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・きび砂糖・ごま油・トウバンジャン・白ごま/梨	ソフトラーメン・豚肉・酒・しょうが・にんにく・サラダ油・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・サラダ油・カレー粉・カレールウ・しょうゆ・ウスターソース・白みそ・塩・黒こしょう・トマトピューレ・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・なたね油・グラニュー糖・シナモン/バイン缶詰	胚芽精米・大麦・しょうゆ・酒・塩・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油・みりん・きび砂糖/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・なたね油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ	白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)・酒・小麦粉・片栗粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・酢/ほうれん草・白菜・糸かつお・しょうゆ