

きゅうしょくだより

令和8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？

- 買い物の時・・・買いすぎない
- 料理をつくる時・・・作りすぎない
- 外食の時・・・注文しすぎない
- 食べる時・・・食べきる



秋の味覚を味わいましょう。

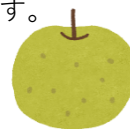
さつまいも

さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。食物繊維も豊富で腸内環境を整える働きがあります。



梨

カリウムが体内の余分な塩分を外に出す手助けをしてくれます。



柿

風邪の予防に欠かせないビタミンCが豊富に含まれています。



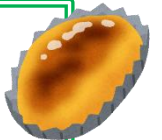
★給食クッキング★ スイートポテト

～材料（4人分）～

さつまいも	大1本
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
生クリーム	大さじ1
塩	少々
卵	適量
アルミカップ	4枚

～作り方～

- ① さつまいもは、皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きした後、蒸す。
- ② 鍋に蒸したさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さらに、砂糖・バター・牛乳・スキムミルク・生クリーム・塩を加えて加熱しながらめらかに練り上げる。
- ③ ②の形をととのえアルミカップに入れる。表面に卵を塗り、オーブンでかるく焦げ色がつく程度に焼き上げる。





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 しょうゆラーメン フレンチポテト パイ	2 コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ
			ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・サラダ油・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・みりん・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布/じゃがいも・なたね油・塩・黒こしょう/バイン缶詰	胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・黒こしょう/ほっけ・塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・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
5 ぶたミックスどん みそしる いわしのカリカリフライ	6 よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ りんご	7 ごはん きのこじる とりてん のりのつくだに	8 パスタミートソース あつあげサラダ	9 ちゅうかおこわ とかちだいずコロック ごまあえ
白飯・豚肉・酒・しょうゆ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・サラダ油・きび砂糖・みりん・白ごま/大根・にんじん・ごぼう・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/いわしのカリカリフライ・なたね油	横割バンズ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・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・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/りんご	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/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/もみのり・ひじき・しょうゆ・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・たまねぎ・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・オールのスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・しょうゆ・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・人参・きゅうり・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま	胚芽精米・もち米・酒・塩・豚肉・しょうが・しょうゆ・干しいたけ・きくらげ・たけのこ・にんじん・栗・グリーンピース・サラダ油・きび砂糖・みりん・ごま油/十勝大豆コロック・なたね油/ほうれん草・もやし・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖
12 スポーツの日	13 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	14 たまねぎのかきあげどん (えびいり) みそしる かき	15 カレーラーメン シナモンポテト おうとう	16 とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ
	ロールパン/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/いかフライ・なたね油/キャベツ・にんじん・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・塩・白こしょう・からし	白飯・えび・酒・あさり・桜えび・たまねぎ・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/厚揚げ・小松菜・たもぎたけ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/柿	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・たまねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレーうどん・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/黄桃缶詰	胚芽精米・大麦・しょうゆ・酒・塩・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・たまねぎ・サラダ油・みりん・きび砂糖/豆腐・小松菜・えのきたけ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/ぶり・しょうゆ・塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・白ごま・なたね油
19 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ	20 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき	21 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	22 ごもくうどん いもち みかん	23 チキンウインナーライス ちくわチーズつまあげ フルーツミックス
白飯・鶏肉・塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレーうどん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・オールのスパイス・鶏がらスープ/ブロッコリー・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ	コッペパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・たまねぎ・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/チキンナゲット・なたね油/柿	白飯/豆腐・豚肉・酒・しょうが・にんにく・トウバンジャン・サラダ油・しょうゆ・塩・赤みそ・ごま油・あさり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/さば・しょうが・酒・しょうゆ・白ごま・小麦粉・片栗粉・なたね油/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま	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・たもぎたけ・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・水あめ・しょうゆ・白すりごま・片栗粉/みかん	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・たまねぎ・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・黒こしょう/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・なたね油/みかん缶詰・バイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・りんご缶詰・上白糖
26 あつあげいり にくいためどん みそしる おうとう	27 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	28 ごはん みそしる さんまのにつけ いそあえ	29 みそバターコーンラーメン きなことポテト パイ	30 わかめごはん さつまじる チキンカツ
白飯・豚肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・なたね油・しょうゆ・みりん・たまねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・白ごま/キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/黄桃缶詰	ソフトフランス・なたね油・グラニュー糖・シナモン/ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パセリ・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・酒・スパゲティ・きゅうり・にんじん・酢・サラダ油・白みそ・ごま油・白ごま	白飯/じゃがいも・たまねぎ・わかめ・白みそ・赤みそ・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/小松菜・もやし・もみのり・しょうゆ	ソフトラーメン・豚ひき肉・たまねぎ・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・きな粉・きび砂糖・塩/バイン缶詰	胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま/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/鶏肉・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・なたね油