

給食だより 10月

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立陵北中学校

10月は食品ロス削減月間です~10月30日は食品ロス削減の日~

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、推計年間約464万トン(令和5年度)発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、毎日茶碗約1杯のご飯に近い量(約103g)を捨てている計算です。

「もったいない」のころを大切に、それぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか?



ご家庭でできること...

買い物前には冷蔵庫や
食品庫をチェック!



使う分、食べられる分だけ買う
~すぐに使うものは手前から
取るようにしましょう



“期限”を正しく
理解しましょう

賞味期限

消費期限

食べきれない食品は
寄付する~フードドライブ



給食レシピ

オニオンチップサラダ

<材料> (4人分)

玉ねぎ 小1個
片栗粉 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
揚げ油 適宜
ハム 2枚
きゅうり 1本
キャベツ 1枚
コーン 大さじ1

しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/4
こしょう 少々
白ごま 小さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎはくし形にスライスしてよく水気を切る。
- ② 片栗粉に塩をまぜ、玉ねぎにまぶし、中温の油で揚げて、油を切り冷ましておく。
- ③ ハムと野菜を千切りし、さっとゆでて冷却する。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ ③と①を盛り付けて④をかけ、ごまをふる。

玉ねぎのかわりに、ごぼうや

かぼちゃをいれてもおいしいです!

おいせ

10月使用野菜 産地(予定)

- ・じゃがいも 洞爺産
- ・玉ねぎ 富良野産
- ・ごぼう 小清水産
- ・ブロッコリー 石狩産(フードリサイクル)
- ・にんじん とうや産
- ・りんご 余市産

※気候や野菜の状態等で変更になる場合もあります。

第46回 学校給食展

日時: 10月11日(土)(11:00~18:00)

場所: 札幌駅前通地下歩行空間

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 ●給食レシピの配布
●給食についてのVTR放映 など



10月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
※献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 ※果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。 果物アレルギーのある方は気を付けて食べるようにしましょう。 ※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。 ※揚げ油は2〜3回使いまわしています。				
		1 横割りパンズ かぼちゃシチュー 焼きハンバーグ +ケチャップソース スライスチーズ グレーゼリー ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハンバ ーグ/スライスチーズ /グレーゼリー	2 チキンカツ丼 +みそだれ すまし汁 からし和え 鶏肉もも 小麦粉 卵 パン 粉 揚げ油 みそ、ごま油 白すりごま/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/ハム ほうれん草 もやし	3 五目うどん 黄桃缶 ごまだんご（塩） ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ水素/黄桃缶/白玉 もち 黒すりごま
6 とりめし きのこ汁（味噌味） 北海道産ブリカツ 胚芽精米 大麦 鶏肉むね 鶏肉もも 玉ねぎ 生姜 サ ラダ油/しめじ えのき な めこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油/ ブリカツ 揚げ油/	7 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え 豚肉肩 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラ ダ油/さんま 生姜/ほうれん 草 白菜 すりごま	8 フードリサイクル ブロッコリー使用 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ 黄桃缶 ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ/ハ ム ブロッコリー コーン 白ごま サラダ油/黄桃缶	9 西区産小松菜使用 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし 厚揚げ 豚肉肩ひき肉 豚し り 揚げ粉 カレー粉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく サラダ油 カレー パウダー 小麦粉/ぎょうざ 揚 げ油/小松菜 白菜 糸かつ お	10 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ソフトパスタ 豚肉もも 大 豆水煮 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム セロリ にんに く 生姜 サラダ油 バセリ 小麦粉 カレー粉 トマトビ ューレ トマト缶 デミクラ ッソー ウスターソース 中 濃ソース/ハム キャベツ 胡 瓜 コーン 玉ねぎ 片栗粉 揚げ油 白ごま/ブルーベリ ーゼリー
13 スポーツの日 	14 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 豚肉肩 しらたき 玉ねぎ だけの水煮 たもぎたけ水 煮 ほうれん草 じゃがいも わかめ 長ねぎ/真だら 小 麦粉 卵 パン粉 揚げ油	15 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バセリ 鶏肉もも 小 麦粉 卵 パン粉 揚げ油/豆 乳 きな粉 コーンスターチ バター	16 スープカレー あさりのサラダ 鶏肉もも にんにく じゃが いも かぼちゃ 揚げ油 さ やいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にん にく サラダ油 カレー粉 トマト缶/あさり水煮 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 サラ ダ油 ごま油 白ごま	17 肉うどん さつまいもグラッセ みかん ソフトめん 豚肉肩 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ水素/ さつまいも バター 牛乳/み かん
20 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 鶏肉もも ひき肉 焼き豆腐 生姜 ごぼ う 人参 油揚げ サラダ油 白ごま/かぼちゃチーズフ ライ 揚げ油/小松菜 もやし もみのり	21 給食なし 	22 西区産小松菜使用 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/チキ ンナゲット 揚げ油/大根 ま ぐろ水煮 胡瓜 人参 白ご ま ごま油	23 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけの味噌焼き たたききゅうり 豆腐 豚肉肩 むぎえび 人 参 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎたけ水素 干しいたけ 黒きくらげ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 片栗粉/ ほっけ 生姜 白ごま/胡瓜 ごま油 白ごま	24 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトめん 豚肉ひき肉 玉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま 白すりごま ごま油 豚肉肩 もやし 玉ねぎ メ ンマ にんじん サラダ油 ほうれん草 長ねぎ くさわ かめ/ポークウィンナー 小麦 粉 卵 牛乳 揚げ油/りんご
27 栗ごはん さわらのオート ミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚げ 人参 しめじ 干しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 揚げ油/焼 き竹輪 小松菜 キャベツ	28 ごはん スンドゥブチゲ 子持ちししゃもの から揚げ ナムル 豆腐 豚肉肩 生姜 にんに く サラダ油 ごま油 あさ り水煮 人参 玉ねぎ えの き にら/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 揚げ油/ハ ム ほうれん草 もやし に んじん 生姜 にんにく 長 ねぎ ごま油 白ごま	29 横割りパンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ +ケチャップソース スライスチーズ 黄桃缶 ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ バセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ/ポテトコロ ッケ 揚げ油/スライスチーズ /黄桃缶	30 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん 豚肉ヒレ赤肉 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ごま油 ごま/鶏肉もも 豆腐 つきこ んにゃく 大根 ごぼう 長 ねぎ サラダ油/みかん	31 きつねうどん 青のりポテト パイン缶 ソフトめん 油揚げ 鶏肉む ね つと 干しいたけ 長ね ぎ たもぎたけ水素 ほうれ ん草/フレンチポテト 揚げ油 青のり/パイン缶