

給食だより 10月

令和8年(2026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~

食品ロスとは、本来食べられるのにも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。

日本では年間約461万トン(令和6年度)の食品ロスが発生したと推計されています。これは国民1人あたりに換算すると、おにぎり約1個分(約102g)を捨てている計算です。

家庭から出る食品ロスは、主に食べ残しや手つかずの食品廃棄、皮のおきすぎなどの過剰除去が発生原因です。

「もったいない」のこころを大切に、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?



家庭編

学校やお家で食事を
残さずに食べる



できるだけ食べきれる
量を作る



食材は適切に保存する



食品ロスを減らすためにできること

お買物編

買い物前に、冷蔵庫や
食品庫をチェック



まとめ買いは避けて、
必要な分だけ買う
(すぐに使う分は手前から取るようにする)



期限表示を
正しく理解して買う

賞味期限

消費期限

おいせ

10月使用野菜 産地(予定)

- | | |
|---------|---------------|
| ・じゃがいも | 洞爺産 |
| ・玉ねぎ | 札幌産(札幌黄など) |
| ・ブロッコリー | 石狩産(フードリサイクル) |
| ・人参 | とうや産 |
| ・かぼちゃ | 当別・厚田産(栗五郎など) |
| ・小松菜 | 札幌市 西区産 |
| ・柿 | 新潟産(おけさ柿) |

※気候や野菜の状態等で変更になる場合もあります。

第47回 学校給食展

日時: 10月10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

ぜひお越しください!!



10月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます

新川中 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人は、十分に気をつ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 フィッシュバーガー (横割パンズ+タラフライ+ケチャップソース) かぼちゃシチュー コールスローサラダ	2 わかめごはん 豚汁 コーンフライ
5 パスタカレーソース フレンチポテト	6 西区産小松菜使用日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶	7 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	8 フードリサイクルフロッコリー 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 パイン缶	9 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え
ソフトパスタ 豚肉ももひき肉 豚レバーチップ 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 セロリりんご 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレールウ/フレンチポテト揚げ油	胚芽精米 大麦 バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 西区産小松菜/凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白いりごま 揚げ油/洋梨缶	豚肉肩 しらだき たまねぎ だけの水煮 たまねぎ水煮 ほうれん草/じゃがいもカットわかめ 長ねぎ/うの花コロッケ 揚げ油	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/ハム フードリサイクルフロッコリー ホールコーン 白いりごま サラダ油/パイン缶	豚肉肩 さつまいも 木綿豆腐 板こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油/さんま(骨付き) 生姜/ほうれん草 もやし 白すりごま
12 スポーツの日 	13 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	14 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ	15 揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	16 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿
ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 白いりごま 白すりごま ごま油 豚肉肩 もやし メンマ サラダ油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/ポークウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 揚げ油/りんご	胚芽精米 大麦 豚肉ももひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 白いりごま/星のコロッケ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	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 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ/ハンバーグ かたくり粉/大根 まぐろ水煮 きゅうりにんじん 白いりごま ごま油	ソフトフランスパン 揚げ油 きなこ/ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦(押麦)/さみフレック 緑豆春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 ごま油 白いりごま	豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし 小松菜 厚揚げ かたくり粉 揚げ油 たまねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白いりごま/大根 にんじん ごぼう/柿
19 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	20 給食なし 	21 西区産小松菜使用日 ごはん スンドゥブチゲ カラフトシヤモの から揚げ ナムル(小松菜)	22 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	23 スープカレー ハムコーンサラダ
ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 白いりごま 白すりごま ごま油 豚肉肩 もやし メンマ サラダ油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/ポークウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 揚げ油/りんご	胚芽精米 大麦 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ サラダ油 白いりごま/さば切身 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉 揚げ油/西区産小松菜 もやし もみりのり	豚肉もも 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ごま油 白すりごま/鶏肉むね 木綿豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/みかん	鶏肉もも たまねぎ マカロニ マッシュルーム水煮 にんじん サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ かたくり粉 揚げ油 白いりごま/黄桃缶	鶏肉もも にんにく じゃがいも 揚げ油 かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく サラダ油 トマト缶/ハム ホールコーン キャベツ ごま油
26 きつねうどん あべかわだんご 柿	27 西区産小松菜使用日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	28 味噌カツ丼 醤油けんちん汁 みかん	29 コロッケバーガー (横割パンズ+カレーコロッケ+スライスチーズ+ケチャップソース) チキンクリームシチュー にんじんと コーンのサラダ	30 西区産小松菜使用日 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え
ソフトめん 油揚げ 鶏肉むね つと 干しいたけ 長ねぎ たまぎたけ水煮 小松菜/白玉もち きなこ/柿	胚芽精米 大麦 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ サラダ油 白いりごま/さば切身 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉 揚げ油/西区産小松菜 もやし もみりのり	豚肉もも 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ごま油 白すりごま/鶏肉むね 木綿豆腐 つきこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油/みかん	ポテトコロッケ(カレー味) 揚げ油 スライスチーズ/鶏肉もも じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/ハム にんじん きゅうり ホールコーン サラダ油	木綿豆腐 豚肉肩 えび にんじん たまねぎ たけのこ水煮 たまぎたけ水煮 干しいたけ 黒きくらげ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/ほっけ切身 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/西区産小松菜 もやし 生姜