

いただきます



令和8年9月30日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

10月号

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は、約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。

まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること

1

**協力して準備をし、
食べる時間を確保する**

食べているときも
時間を意識しましょう

2

**自分が食べ切れる
量に調整する**

体に必要な量を
知ることが大切です

3

**食べ残しのないように、
きれいに食べる**

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

旬の札幌産野菜を味わおう！



実は、日本の玉ねぎ栽培は、札幌市東区が発祥の地です。明治時代に外国から持ち込まれた種を、当時の農家の人たちが一生懸命に育てて広めました。今では北海道が日本一の玉ねぎの産地ですが、その歴史は私たちの住む札幌から始まりました。

ところで、「札幌黄」というたまねぎを知っていますか？札幌の気候に合わせて作られた伝統的な玉ねぎですが、育てるのが難しく、今では作る農家さんがとても少ないため「幻のたまねぎ」とも呼ばれています。火を通すと普通の玉ねぎよりも甘味とコクが増すのが特徴です。今月は「札幌黄」をはじめとする札幌産たまねぎを使った料理（オニオンポタージュ、たまねぎのかき揚げ丼など）がたくさん登場します！ぜひ、裏面の献立をチェックしてみてくださいね。

第47回 学校給食展 令和8年10月10日（土） 11:00～18:00

テーマ「きょうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」 地下歩行空間 憩いの空間 北1条東

★写真・パネル展示

★給食の実物展示

★給食についてのVTR放映

★給食レシピ配布

★食器の移り変わり

★もぐぺろクイズ

お近くにお越しの際は
ぜひお立ち寄りください。



もぐりん ペろりん

10月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

大倉山小・三角山小

月	火	水	木	金
☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。 ☆果物は、気候や価格の変動により、変更になることがあります。果物のアレルギーがある人は、十分に気を付けて食べるようにしましょう。 ☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット、ハンカチを忘れずに用意しましょう。(当番の時は、清潔なエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに)		10/27(火)は、 リザーブ給食です！ ぶりのからあげにけるたれを選びました。酢や大根おろしで塩分控えめでもおいしく食べることができます。ご家庭でも減塩を心がけましょう。	1日 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	2日 スープカレー フルーツミックス
			黒コッペパン(卵・ｽﾏｲﾙｸ・黒砂糖)/あさり、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、油、牛乳、豆乳、ｽﾏｲﾙｸ、チーズ、ﾏｲﾝ、塩、胡椒、鶏がらｽｰﾌﾟ /だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢/パイン缶	白飯、鶏肉、ﾏｲﾝ、ﾓﾛｰ、油、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、ﾓﾛﾘ、りんご、生姜、にんにく、油、ｶｰﾎﾟ、ﾄﾏﾄ缶、醤油、塩、胡椒、ﾏｲﾝ、(鳥がら、煮干し、昆布)/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖
5日	6日	7日	8日	9日
パスタミートソース あつあげサラダ	わかめごはん みそしる チキンカツ	ごはん さつまじる さんまのにつけ もやしのごまサラダ	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	あつあげいり にくいためどん みそしる おうとうかん
ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、ﾏｯｼｭｰﾑ、ﾓﾛﾘ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、ｶｰﾎﾟ、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ﾋﾞｰﾁｭｰﾙ、ﾄﾏﾄ缶、ﾃﾞﾐｼﾞｭｰ、ｳｽﾀｰｰｽ、ｳｽﾀｰｰｽ、中濃ｰｽ、醤油、塩、胡椒、ﾏｲﾝ、ｵｰﾙﾊﾟｲｽ、ﾏｲｸﾞ、鶏がらｽｰﾌﾟ /厚揚げ、生姜、酒、でん粉、小麦粉、油、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、ごま油、白ごま	胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、みそ、(むろあじ、昆布)/鶏肉、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油	白飯、鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/さんま骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢/ほうれんそう、もやし、ｺｰﾝ、にんじん、醤油、砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、ごま	ロールパン(卵・ｽﾏｲﾙｸ)/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、ｽﾏｲﾙｸ、チーズ、塩、胡椒、ﾏｲﾝ、鶏がらｽｰﾌﾟ /いかフライ(いか、パン粉、小麦粉、でん粉等)、油/ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、ｺｰﾝ、酢、油、上白糖、塩、胡椒、辛子	白飯、豚肉、ﾒﾝﾏ、にんじん、油、もやし、こまつな、厚揚げ、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ｳｽﾀｰｰｽ、砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま油、白ごま/ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/黄桃缶
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	たまねぎのかきあげ (えびいり)どん みそしる かき	よこわりバンズ コーンシチュー ハンバーグ りんご	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
	胚芽米、大麦、バター、ﾄﾏﾄ缶、ﾏｲﾝ、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、ﾏｯｼｭｰﾑ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、塩、胡椒/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖/	白飯、むきえび、酒、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、(むろあじ、昆布)/厚揚げ、こまつな、たまぎたけ、みそ、(むろあじ、昆布)/かき	横割バンズ(卵・ｽﾏｲﾙｸ)コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、ｽﾏｲﾙｸ、チーズ、牛乳、豆乳、塩、胡椒、ﾏｲﾝ、鶏がらｽｰﾌﾟ /ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、香辛料)油、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｰｽ、砂糖、ﾏｲﾝ、辛子/りんご	白飯豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、(鳥がら、昆布、煮干し)/さば切り身、生姜、酒、醤油、白ごま、小麦粉、でん粉、油/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/
19日	20日	21日	22日	23日
ごもくうどん いももち みかん	ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	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 おひたし	コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき	ぶたミックスどん みそしる バナナ
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまぎたけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、塩、油、砂糖、水あめ、醤油、ごま、でん粉/みかん	胚芽米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、黒さくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、塩/十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料等)、油/ほうれんそう、もやし、ごま、醤油、砂糖	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒さくらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、ごま油、でん粉/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん粉、大豆蛋白、砂糖、醤油、ﾎｰｸﾞｷﾝ、小麦粉等)、油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油	コッペパン(卵・ｽﾏｲﾙｸ)/ベーコン、こまつな、ﾏｶﾛﾆｰ、にんじん、玉ねぎ、ﾏｯｼｭｰﾑ、小麦粉、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳、ｽﾏｲﾙｸ、ﾏｲﾝ、塩、胡椒、鶏がらｽｰﾌﾟ /鉄腕チキンナゲット(鶏肉、パン粉、でん粉、おから、砂糖、塩、小麦粉等)、油/かき	白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ、(むろあじ、昆布)/バナナ
26日	27日	28日	29日	30日
みそバターコーン ラーメン きなこポテト パインかんづめ	リザーブ給食 とりめし ぶりのからあげ ・あまずだれ ・おろしだれ いそあえ	チキンカレー ブロッコリーとコーンの サラダ	あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ	ごはん きのこじる とりてん のりのつくだに
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、ﾒﾝﾏ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、ｺｰﾝ、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん)/じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩/パイン缶	胚芽米、大麦、鶏がらｽｰﾌﾟ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖/ぶり切り身、酒、小麦粉、でん粉、油/あまずだれ(醤油、砂糖、酒、みりん、酢、でん粉、胡椒、こねぎ)/おろしだれ(だいこん、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉)/こまつな、もやし、もみのり、醤油	白飯、鶏肉、胡椒、ﾏｲﾝ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ﾓﾛﾘ、りんご、生姜、にんにく、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、小麦粉、油、ｶｰﾎﾟ、ｶｰﾎﾟ、ｳｽﾀｰｰｽ、中濃ｰｽ、ｸﾞﾔｯﾌﾟ、醤油、ﾏｲﾝ、塩、ｵｰﾙﾊﾟｲｽ、鶏がらｽｰﾌﾟ /ブロッコリー、ｺｰﾝ、白ごま、油、砂糖、酢、醤油	ソフトフランスパン、油、グラニュー糖、ｼｬﾓﾝ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ﾏｲﾝ、(鶏がらｽｰﾌﾟ、鳥がら、玉ねぎ)/あさり、生姜、酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、酢、油、砂糖、みそ、ごま油、白ごま	白飯ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、みそ、酒、(むろあじ、昆布)/鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、塩、胡椒、卵、小麦粉、でん粉、ﾊｰｷﾝｸﾞ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ