

いただきます／ 10月

令和 7 年10月1日

新発寒小学校

新陵小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。

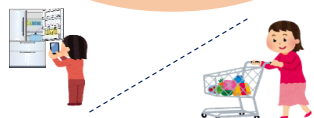
さて、10月は食品ロス削減月間です。私たちの毎日の食事には、多くの命や環境への想いが込められていますが、日本では過去に年間約643万トン（2012年度）もの食品が捨てられていました。これは国民一人あたりに換算すると、1日にご飯茶碗約1.5杯分に相当します。しかし、食品ロス削減の取組が広がったことで、現在では約464万トン（2023年度）にまで減少しています。それでもまだ、1日にご飯茶碗約1杯分相当の食品が捨てられている状況です。みんなで食べきる工夫を続けることで、さらに食品ロスを減らし、環境にも優しい社会を作っていきましょう。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減



食品ロスは、外食やコンビニなどが取り上げられがちですが、食品ロスを減らすためには家庭でもできることもたくさんあります。なぜなら、日本の食品ロスのおよそ半分は家庭から出ているからです。家庭からの食品ロスの要因は、料理の作りすぎなどで残る「食べ残し」（43%）、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」（33%）、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」（24%）です。（※環境省）大切な食べ物を無駄なく食べきることで、環境や家計にも優しくなります。「3ないルール」を意識して、食品ロス削減を心掛けましょう。

買いすぎない



買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を携帯・スマホで撮影することで、買い物時の参考にすることができます。先にメニューを決めたり、リストを作ることができれば、より効果的！

作りすぎない



体調や健康、家族の予定も考慮し、食べられる量を作りましょう。家族とのコミュニケーションをとることで、食品ロスが減らせます。

もったいない



料理を作りすぎてしまったときには、残り物を作り変えるリメイクレシピを探してみてもいいかもしれません。好き嫌いをせずに、一人一人が食べ物を大切に残さず食べようという意識をもちましょう。（体調に配慮しましょう。）

3ないルール。

給食recipe♪ 手作りチョコクリーム

<材料 4人分>

豆乳（牛乳）・・・120ml
水・・・80ml
チョコレート・・・8g
ココアパウダー・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ3
コーンスターチ・・・大さじ1

<作り方>

- ①乾いた小鍋にココアパウダーと砂糖、コーンスターチを入れ、よく混ぜておく。
- ②豆乳と水を合わせておく。
- ③①に②の半量を少しずつ混ぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
- ④温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。

冷めてくるとどんどん固くなります。少しゆるいくらいで火からおろしましょう。火が強いと焦げてしまうので注意！

10がつ よていこんだて

※牛乳（200ml）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
6日 カレーラーメン シナモンポテト パイン缶	7日 新陵4年生校外学習 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え	8日 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル	9日 横割バンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ りんご	10日 新発寒4年生校外学習 たまねぎの かき揚げ丼(えび入り) 高野豆腐と わかめのみそ汁 柿
ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、ソース、みそ、トマト缶、りんご等/さつまいも、シナモン、グラニュー糖/パイン缶	胚芽米、押麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、醤油、きび砂糖等/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉等/小松菜、もやし、白ごま、きび砂糖、醤油	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、きび砂糖、醤油等/ポークシュウマイ/小松菜、もやし、人参、白ごま、豆板醤等	横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等/ハンバーグ/スライスチーズ/りんご	精白米、えび、あさり、さくらえび、しらす、玉ねぎ、人参、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切干大根、小麦粉、卵等/高野豆腐、わかめ、長ねぎ等/柿
13日  スポーツの日	14日 チキンウインナーライス ほっけの オートミールフライ 黄桃缶	15日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん(早生)	16日 背割コッパ 塩ワントンスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	17日 ハヤシライス コールスローサラダ
	胚芽米、押麦、バター、トマト缶、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチャップ等/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉等/黄桃缶	精白米/鮭、豆腐、じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、醤油等/豚肉、しょうが、片栗粉、たけのこ、人参、ピーマン、醤油、豆板醤、白ごま等/みかん	背割コッパ/ワントン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、塩等/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、ベーキングパウダー、ケチャップ、ソース、きび砂糖、糸かつお、青のり等/豆乳、チョコレート、ココアパウダー、きび砂糖、コーンスターチ	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、トマト缶、ハヤシルウ、ソース、デミグラスソース等/キャベツ、人参、コーン、穀物酢、砂糖等
20日 五目うどん いもち パイン缶	21日 深川めし もやしと 油揚げのみそ汁 高野豆腐のフライ	22日 ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ 柿	23日 角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム	24日 ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、醤油、きび砂糖等/じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、水あめ、醤油、ごま等/パイン缶	胚芽米、押麦、あさり、しょうが、人参、ごぼう、小松菜、醤油、きび砂糖等/もやし、油揚げ、みそ等/高野豆腐、醤油、きび砂糖、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉等	しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、みそ等/さんま、しょうが、醤油、きび砂糖、みりん、穀物酢等/柿	角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ等/十勝大豆コロッケ/ミニトマト/ブルーベリージャム	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、さやいんげん、椎茸、たまごたけ、しょうが、醤油、砂糖、カレー粉等/さば、しょうが、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉等/小松菜、白菜、もみり、醤油等
27日 新発寒振替休業日 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 黄桃缶	28日 鮭ごはん とり天 大根と油揚げのみそ汁	29日 ごはん マーボー豆腐 カラフトししゃもの から揚げ おひたし	30日 コッパパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご	31日 豚すき丼 白菜と油揚げのみそ汁 柿
ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ごま、みそ、醤油、豆板醤、もやし、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン等/じゃがいも、きな粉、きび砂糖等/黄桃缶	胚芽米、押麦、鮭、わかめ、白ごま/鶏肉、醤油、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー等/大根、油揚げ、みそ等	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、豆板醤等/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、醤油、砂糖、穀物酢等/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	コッパパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉ねぎ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/ぶり、しょうが、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー等/りんご	精白米、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、ほうれん草等/白菜、油揚げ、みそ等/柿

* 果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

* わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。

また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。

* 献立の下欄には、主な使用食材を記載しています(全ての食材を記載してはいません)。