

らんちたいむ10月

令和8年(2026年)
9月30日(水)発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

10月は食品ロス削減月間です。



食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられる食品」のことをいいます。
日本における食品ロスは、令和6年度の推計で年間461万トンとされていて、日本の人口1人あたり、毎日、おにぎり1個分相当の食べものを捨てている計算になります。

ちょっとした工夫で 食品ロスが減らせます！



手前から買う

調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできますことがあります。食品を買う時に、期限が長いものを選んでしまいがちですが、そうすると期限が短いものが残り、それが食品ロスになってしまいます。



すぐ食べるものは、奥の方から取るのではなく、手前から買うようにするのも、食品ロスを減らすことになりますね。

食べものを使いきろう！食べきろう！

料理を作る時は食べきれ分量にしたり、残った時には他の料理にリメイクしたり、冷凍保存して早めに食べきるなどの工夫をしましょう。



買いすぎない

「セールでお得だから」と、たくさん買ったけど、結局、食べ切れずに捨ててしまったことはありませんか？事前に、食品の在庫を確認して、必要な分だけを買うように心がけましょう。



第47回 学校給食展

きょうしよくで学ぼう！
食べる楽しさ大切さ

令和8年
10月10日(土)
11:00~18:00

札幌駅前通地下歩行空間
(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東 (出入口7番と9番の間)

写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
●もぐぺろクイズ ●給食レシピ配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催/札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyu.com> 共催/公益財団法人札幌市学校給食会
後援/札幌市教育委員会、札幌市小学校長会、札幌市中学校長会、札幌市PTA協議会、公益財団法人北海道学校給食会、札幌市農業振興協議会

第47回 札幌市学校給食展のお知らせ

- 日時 令和8年10月10日(土)11:00~18:00
場所 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東 (出入口7番と9番の間)
- 内容
- 写真・パネル展示
 - 食器の移り変わり
 - 給食の実物展示
 - 給食についてのVTR放映
 - もぐぺろクイズ
 - 給食レシピの配布
 - 札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
 - 札幌市農業振興協議会によるパネル展示



予定献立 (10/5~10/30)



白石小

月	火	水	木	金
5 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 白飯/豆腐・豚肉・あさり・人参・生姜・にんにく・玉ねぎ・えのき茸・豆板醤・にら・サラダ油・ごま油・味噌/さば・生姜・小麦粉・片栗粉・ごま・醤油・菜種油/きゅうり・ごま油・白いりごま	6 ソフト Pasta パスタ ミートソース 厚揚げサラダ ソフト Pasta/豚挽肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・にんにく・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・サラダ油・ケチャップ・デミグラスソース・トマトピューレ・中濃ソース・鶏がらスープ・カレー粉・トマト缶詰/厚揚げ・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・酢・白いりごま	7 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ 胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白いりごま・酒/小松菜・たまご茸・玉ねぎ・味噌/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・塩・菜種油	8 ごはん カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・鶏がらスープ・サラダ油・ケチャップ・りんごソース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・グリーンピース・中濃ソース/ブロッコリー・コーン・酢・白いりごま・サラダ油・醤油	9 揚げパン (ソフトフランスパン&シナモン) ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ ソフトフランスパン・菜種油・シナモン・グラニュー糖/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏がらスープ・パセリ/あさり水煮・生姜・スパゲティ・胡瓜・人参・サラダ油・白いりごま・ごま油・味噌
めざせ! どんどこフードマスター! 「ブロッコリー」				
12  スポーツの日	13 ソフトラーメン 味噌バターコーン ラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン/豚挽肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・豆板醤・味噌・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・コーン・バター・ごま油/冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖/パン缶詰	14 中華おこわ 十勝大豆コロケ ごま和え 胚芽精米・もち米・豚肉・生姜・人参・たけのこ・木耳・干し椎茸・栗・醤油・サラダ油・グリーンピース/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆油・カレー粉・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま・砂糖・醤油	15 ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 いわしの カリカリフライ 白飯/豚肉・厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・醤油・ピーマン・白いりごま/大根・ごぼう・人参・味噌/まいわし・水あめ・米粉・乾燥マッシュポテト・菜種油	16 横割パンズパン コーンシチュー ハンバーグ (ケチャップソース) くだもの 横割パンズパン/コーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・クリームコーン・小麦粉・ベーコン・バター・スキムミルク・牛乳・チーズ・豆乳・鶏がらスープ・サラダ油・ドライパセリ/玉ねぎ・鶏肉・豚肉・大豆・菜種油・ウスターソース・砂糖・ケチャップ/黄桃缶詰
19 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ 磯和え 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・ごぼう・大根・こんにゃく・人参・長ねぎ・味噌・サラダ油/さんま・生姜・醤油/小松菜・もやし・海苔・醤油	20 ソフトめん 五目うどん フレンチポテト くだもの ソフトめん/鶏肉・油揚げ・干し椎茸・ごぼう・人参・つと・たまご茸・長ねぎ・ほうれん草・醤油・一味/冷凍フレンチポテト・菜種油・塩・こしょう/パン缶詰	21 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・トマトジュース・塩・バター・カットチキンウインナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・グリーンピース/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・菜種油/果物缶詰(みかん・パイナップル・洋梨・黄桃・りんご)	22 ごはん 厚揚げ入り 肉炒め丼 味噌汁 くだもの 白飯/豚肉・メンマ・厚揚げ・もやし・人参・小松菜・サラダ油・片栗粉・生姜・りんごソース・玉ねぎ・にんにく・砂糖・豆板醤・ごま油・白いりごま/油揚げ・キャベツ・味噌/早生みかん	23 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 ロールパン/ベーコン・玉ねぎ・牛乳・じゃがいも・小麦粉・豆乳・サラダ油・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・バター・ドライパセリ/いか・小麦粉・パン粉・大豆・菜種油/キャベツ・人参・コーン・酢・サラダ油・砂糖
札教研(短縮日課)				
26 ごはん 味噌きのこ汁 とり天 のりの佃煮 白飯/しめじ・えのき茸・なめこ・大根・人参・ごぼう・油揚げ・サラダ油・味噌・長ねぎ/鶏肉・生姜・卵・醤油・小麦粉・にんにく・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油/海苔・ひじき・水あめ・醤油・砂糖	27 ソフトラーメン カレーラーメン シナモンポテト くだもの ソフトラーメン/豚肉・生姜・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・サラダ油・カレールウ・トマトピューレ・りんごソース・味噌/さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン/黄桃缶詰	28 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・醤油・サラダ油/豆腐・小松菜・えのき茸・味噌/ぶり・醤油・小麦粉・卵・白いりごま・菜種油	29 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし 白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・木耳・干し椎茸・にんにく・生姜・サラダ油・ごま油・片栗粉/豚肉・牛肉・玉ねぎ・小麦粉・大豆・菜種油/小松菜・もやし・削り節・醤油	30 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット くだもの コッペパン/ベーコン・小松菜・人参・玉ねぎ・マカロニ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・マッシュルーム・バター/鶏肉・おから・大豆・パン粉・小麦粉・菜種油/柿
2年生 現地学習				



◆牛乳(200cc)は 毎日つきます。

◆海産物全般(ししゃも、塩わかめ、しらす干し等)には、甲殻類が混入・付着していることがあります。

◆献立の下段には使用する主な食材を載せています。

◆食材の入荷状況によって、献立内容の変更もありますのでご了承ください。

◆いわしのカリカリフライ、かれいのから揚げなど、魚を丸ごと食べるものには魚卵が混入している可能性があります。