

いただきます 10月

2026年（令和8年）9月30日 澄川小学校 澄川西小学校 給食だより

朝晩の気温差が大きくなり木々も色付き始めました。季節の変わりめは体調をくずしやすくなります。かぜやインフルエンザにかからないように体力、免疫力を付けるためにもバランスのよい食事を食べ、十分に睡眠をとりましょう。朝食は1日の活動の源です。朝食をしっかり食べて登校しましょう。

10月は食品ロス削減月間(さくげんげっかん)

食品ロスという言葉をよく耳にするようになりました。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。日本の食品ロスは年間461万トンです。(農林水産省及び環境省 2024年度推計)国民一人当たり換算すると1年で37kg、毎日「おにぎり1個分(約102g)の食べもの」が捨てられています。給食でも、食べ残しの多い献立があります。「苦手な献立をひと口食べる」「盛りつけをじょうずにする」だけでも食品ロスを減らすことができます。食品ロスを減らすには、一人一人の心がけが大切です。

お家でも毎日の食生活を見直し、身近なところから環境にも地球にも体にもやさしい食生活を!

★賞味期限と消費期限のちがい★ ちがいを知って食品ロスを減らしましょう!

賞味期限・・・おいしく食べられる期間。この期間を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限・・・安全に食べられる期間。いたみやすい食品に表示されています。期間内に食べられる分を購入しましょう。

月	火	水	木	金
10月よていこんだて 			1 開校記念日 	2 (ごはん) 和風そぼろごはん みそ汁 揚げ えびシュウマイ 牛乳★白飯/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子 ★大根・油揚げ・みそ★えびシュウマイ(冷凍食品 えび・豚肉・鶏肉・大豆・小麦)・揚げ油
5 (めん) パスタ ミートソース 厚揚げサラダ 牛乳★ソフトパスタ/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★厚揚げ・生姜・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/キャベツ・きゅうり・人参・醤油・酢・ごま油・きび砂糖・白ごま	6 (ごはん) 中華おこわ 大豆コロッケ ごまあえ 牛乳★胚芽精米・もち米・酒・食塩/豚肉・生姜・醤油・酒・干し椎茸・黒きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油★十勝大豆コロッケ(冷凍食品 小麦・大豆)・揚げ油★ほうれん草・もやし・白すりごま/きび砂糖・醤油	7 (ごはん) 玉ねぎの かき揚げ丼 みそ汁 くだもの 牛乳★白飯/えび・酒・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉★厚揚げ・小松菜・たまごだけ・みそ★(予定 りんご)	8 (パン) 横割りパンズ コーンシチュー ハンバーグ/ソース くだもの 牛乳★パン(卵)★ホールコーン・クリームコーン・バラベークン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/小麦粉・バター・油・牛乳/チーズ・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★道 ハンバーグ(冷凍食品 豚肉・鶏肉・大豆)・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★(予定 柿)	9 (ごはん) ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・食塩・酒・みそ・ごま油・あさり・酒・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら★さば・生姜・酒・醤油・白ごま・小麦粉・でん粉・揚げ油★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま

12 スポーツの日 	13 (ごはん) 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 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・食塩/チキンウインナー(鶏肉・豚肉)・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・食塩・胡椒★白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・上白糖	14 (ごはん) ごはん さつま汁 さんまの煮つけ 磯あえ 牛乳★白飯★鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★さんま・生姜・醤油・酒・きび砂糖・みりん・酢★小松菜・もやし・もみのり/醤油	15 (パン) 背割りコッペ ワンタンスープ お好み揚げ チョコクリーム 牛乳★パン(卵)★ワンタン皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・食塩・胡椒★あさり・えび・いか・バラベーコン・キャベツ・切干大根・ホールコーン・ひじき・小麦粉・卵・きび砂糖・ベーキングパウダー・揚げ油/ケチャップ・中濃ソース・きび砂糖・赤ワイン・糸かつお・青のり★豆乳・チョコレート(乳・大豆)・ココア・きび砂糖・コーンスターチ	16 (ごはん) ごはん きのこ汁 とり天 のりのつくだ煮 牛乳★白飯★ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・みそ・酒★鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・食塩・胡椒・卵・小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・揚げ油★もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ
19 (めん) カレーラーメン シナモンポテト くだもの 牛乳★ソフトラーメン/豚肉・酒・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/小麦粉・油/カレー粉・カレールウ・醤油・ウスターソース・白みそ・食塩・胡椒・トマトピューレ・りんご★さつまいも・揚げ油/グラニュー糖・シナモン★(予定 りんご)	20 (ごはん) とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ 牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・酒・玉ねぎ・油・食塩・醤油・きび砂糖・酒・みりん★小松菜・えのきだけ・豆腐・みそ★ぶり・醤油・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・白ごま・揚げ油	21 (ごはん) 厚揚げ入り 肉炒め丼 みそ汁 くだもの 牛乳★白飯/豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・厚揚げ・でん粉・揚げ油/醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・でん粉・白ごま★キャベツ・油揚げ・みそ★予定 黄桃缶	22 (パン) 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 牛乳★パン(卵)★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ/小麦粉・バター・牛乳・油・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★いかフライ(冷凍食品 いか・小麦・大豆)・揚げ油★キャベツ・人参・ホールコーン/油・上白糖・酢・食塩・胡椒・辛子	23 (ごはん) ごはん 豆腐の中華煮 揚げ ポークシュウマイ おひたし 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・酒・えび・酒・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・黒きくらげ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・食塩・胡椒・ごま油・でん粉★ポークシュウマイ(冷凍食品 豚肉・牛肉・大豆・小麦)・揚げ油★小松菜・白菜・糸かつお/醤油
26 (めん) ★北海道を食べよう 玉ねぎの かき揚げうどん ポテトグラッセ くだもの 牛乳★ソフトめん/玉ねぎ・人参・あさり・切干大根・小麦粉・卵・食塩・揚げ油/鶏肉・酒・つと・ほうれん草・長ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・たもぎだけ・醤油・酒・みりん・酢・唐辛子★じゃがいも・バター・きび砂糖・牛乳・食塩・醤油★(予定 みかん)	27 (ごはん) エスカロップ (ごはん+とんかつ+ソース) ナムル 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・たけのこ・バター・醤油・食塩・胡椒/豚肉・食塩・胡椒・酒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース(小麦)・醤油・きび砂糖・食塩・胡椒・オールスパイス・カレー粉・赤ワイン・鶏がらスープ・小麦粉★ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・白ごま	28 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 いわしの カリカリフライ 牛乳★白飯/豚肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油・厚揚げ・小麦粉・でん粉・揚げ油/人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・油・白ごま・きび砂糖・醤油・酒・みりん★大根・人参・ごぼう・みそ★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし)・揚げ油	29 (パン) 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 牛乳★パン(卵)★バラベーコン・小松菜・マカロニ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★鉄腕チキンナゲット(冷凍食品 鶏肉・小麦・大豆)・揚げ油★(予定 柿)	30 (ごはん) チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ 牛乳★白飯/鶏肉・食塩・胡椒・カレー粉・白ワイン/じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレールウ(小麦)・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・鶏がらスープ★ブロッコリー・ホールコーン・白ごま/油・きび砂糖・酢・醤油

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。

◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。

☆第47回学校給食展の

お知らせ☆

〈テーマ〉きゅうしょくで学ぼう!

食べる楽しさ 大切さ

〈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

憩いの空間 北1条東

お近くのお越しの際は、ぜひ
お立ち寄りください!