



給食だより

令和7年10月3日

太平中学校
上篠路中学校

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。日本の食品ロスは464万トン(令和5年度)もあり、そのうちの半分は家庭から出されています。食べ物をムダにしない意識を持ち、食品ロスの削減のために、できることを考えてみましょう。

食品ロスを減らしましょう



☆ 買い物するときには、

家にある食材をチェックしてから、買い物に行くようにしましょう。消費期限や賞味期限が近いものが売れ残ると廃棄されてしまいます。すぐに食べる時は手前からとるようにしましょう。



☆ ローリングストックは、

自然災害などに備え、ふだん使いしている缶詰やレトルトなど、保存のきく食品を、少し多めに買い置きして、食べたらずその分を買い足すようにします。

「買い置き」と「消費」を繰り返し、一定量が家庭に備蓄されているようにします。消費するときは、古いものから使いましょう。



「いただきます」や

「ごちそうさま」は、食べ物の命や自然の恵み、作ってくれた人への感謝が込められた言葉です。食べ物をムダにするのは「もったいない」という意識を持ち、自分にできることを実践しましょう。



☆ 食品ゴミの発生を抑制 Reduce(リデュース)

リユースもリサイクルも、処理に費用がかかりますが、「Reduce(リデュース):ごみの量をできるだけ少なくすること」なら、一人一人の心がけ次第で実現可能です。食べ物をゴミにしないためにできることを、自分で考え、行動してみましょう。

第46回学校給食展のお知らせ

日時: 令和7年10月11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

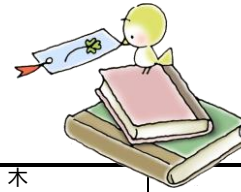
●給食の実物展示

●給食についてのVTR放映 など





予 定 献 立



月 10/6	火 10/7	水 10/8	木 10/9	金 10/10
横割パンズ コーンクリームスープ ハンバーガー Feスライスチーズ みかん	豚すき丼 味噌汁 カレーコロッケ	肉うどん さつまいもグラッセ りんご	とりめし サケフライ 磯和え	スープカレー フルーツミックス
パン/コーン、ベーコン、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)、ケチャップ、ウスターソース/チーズ/みかん	精白米、豚肉、玉葱、たけのこ、白滝、たもぎ茸、ほうれん草、醤油/キャベツ、油揚げ、味噌/コロッケ(小麦・乳・大豆・豚肉)	ソフト麺、豚肉、つと、油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、たもぎ茸、長ねぎ、醤油/さつま芋、バター、牛乳、砂糖、塩/りんご	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、醤油/鮭フライ(小麦・酒・大豆)/小松菜、もやし、のり、醤油	精白米/鶏肉、じゃが芋、南瓜、さやいんげん、しめじ、りんご、玉葱、トマト缶、醤油、カレー粉/果物缶詰(みかん、パイナップル、洋梨、黄桃、夏みかん)
10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
スポーツの日	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ししゃものから揚げ たたききゅうり	味噌ラーメン きなことポテト 黄桃缶	わかめごはん きのこ汁 北海道産ブリカツ	ごはん スンドゥブチゲ Feちゃんギョウザ おひたし
	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、木耳、干椎茸、醤油、ごま油、片栗粉/カラフト柳葉魚(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油/きゅうり、醤油、ごま、ごま油	ソフトラーメン、豚肉、味噌、醤油、ごま、ごま油、豆板醤、もやし、玉葱、メンマ、茎わかめ、じゃが芋、きなこと/黄桃缶	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/しめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、味噌/ブリカツ(鰯、小麦・大豆))	精白米/豆腐、豚肉、豆板醤、味噌、醤油、ごま油、あさり、にら、人参、玉葱/ぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚肉)/小松菜、白菜、糸かつお、醤油
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
背割コッペ ポテトグラタン セルフドック(フランク) パイン缶詰	給食はありません 	パスタミートソース あさりのサラダ ブルーベリーゼリーCFE	小松菜ピラフ 高野豆腐のコロコロフライ 柿	ごはん さつまい さんまの煮付け ごま和え
パン/じゃが芋、ベーコン、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/フランク(豚肉)、ケチャップ、ウスターソース/パイン缶		ソフトパスタ、豚肉、大豆、小麦粉、トマト缶、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、ソース(ウスター、中濃)、醤油、鶏がらスープ/あさり、醤油、キャベツ、ごま、ごま油/カップゼリー	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、小松菜、人参、玉葱、コーン、醤油/凍り豆腐、醤油、カレー粉、小麦粉、鶏卵、パン粉、ごま/柿	精白米/豚肉、豆腐、さつま芋、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、味噌/秋刀魚(骨付き)、生姜、醤油、酒、砂糖、みりん/ほうれん草、白菜、ごま、醤油、砂糖
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
黒コッペパン ベーコンシチュー 北区産ブロッコリーと コーンのサラダ りんご	ごはん 厚揚げのカレーソース(レバー入り) ほっけの味噌焼き 柿	きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰	鶏ごぼうごはん さわらのオートミールフライ からし和え	かき揚げ丼 味噌汁 グレープゼリー
パン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハム、ブロッコリー、コーン、ごま、醤油/りんご	精白米/厚揚げ、豚肉、豚レバー、チップ、人参、玉葱、カレールウ、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ/鮓、味噌、醤油、ごま/柿	ソフト麺、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長ねぎ、醤油/南瓜、バター、砂糖、牛乳、生クリーム、スキムミルク/パイン缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼豆腐、ごぼう、人参、油揚げ、味噌、醤油、黒砂糖、ごま/鰯、小麦粉、鶏卵、オートミール、パン粉/ちくわ、小松菜、キャベツ、醤油	精白米、えび、あさり、桜えび、玉葱、ひじき、切干大根、小麦粉、鶏卵、醤油、片栗粉/じゃが芋、塩わかめ、長ねぎ、味噌/ぶどうジュース、粉寒天、砂糖

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
 (/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

24日(金)「さんまの煮付け」

今年は、北海道で水揚げされたさんまの筒切り(骨付き)を使用します。骨まで、食べられるように煮る予定ですが、気になる場合は上手に外して食べるようにしましょう。

地産地消



今月はきゅうり、かぼちゃ、キャベツ、白菜などの北海道産野菜と、北区産のブロッコリー、じゃがいも、にんにくを使います。

