

# 10月 給食だより



家庭数配付

令和6年10月4日  
札幌市立手稲中学校  
札幌市立稲積中学校

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりましたね。秋といえば「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また「食欲の秋」でもあるので、食べすぎには気を付けながら秋の味覚を楽しみましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」です！



「10 10」を横にすると、まゆげと目の形に見えることから、この日が定められました。日頃、パソコンやゲーム、スマートフォンなどの画面を長時間見ること、目の疲れだけでなく頭痛や肩こり・吐き気といった症状へとつながる恐れもあります。また、偏食やダイエット、生活習慣の乱れなど、食事のバランスが崩れたときもビタミン不足で、疲れを感じてしまうことがあるので、バランスよく、規則正しい食生活を心がけましょう！

## 食品ロスを減らしましょう！

### 食品ロスってなに？

「食品ロス」とは、**本来食べられるのに捨ててしまう食品**のことをいいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境に悪い影響を与えてしまいます。

### 日本ではどれくらいの食品ロスが発生している？

「食品ロス」の量は、**年間 472万t** もあります（令和4年度推計値）。日本人の**一人当たり**の食品ロス量は1年で約**38kg**で、**おにぎり約1個のご飯の量（約110g）**を捨てているの近い量になります。  
※消費者庁HP参照

## 食品ロスを減らすためにできること

### ① 期限表示を確認してから購入し、適切に保存する。

すぐ使う食品は手前から取ったり、野菜は冷凍・茹でるなどの下処理をしてストックする。

### ② 食材を上手に使い切る

作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで工夫する。

### ③ 食べきれぬ量を作る

体調や健康、家族の予定も配慮する。

### ④ 買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する。（メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考に！）

※消費者庁HP参照

### ◆第45回 学校給食展のご案内◆

テーマ：「きょうしよくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」

日時：令和6年10月19日（土）11：00～18：00

場所：札幌駅前通 地下歩行空間 北1条イベントスペース

内容：○写真・パネル展示 ○食器の移り変わり



# 10月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
		西区 小別沢産 小松菜使用		
長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学芋 パイン缶	深川めし (東京) ちくわチーズつめ揚げ きゅうりのからし漬け	ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) さばスパイス揚げ 五目きんぴら	ホットドッグ (背割りコッペパン+焼きフランク) コーンクリームスープ 黄桃缶	鶏ミックス丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) りんご
ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ だけのこ ちんげん菜 きくらげ / さつま芋 ごま / パイン缶	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉だいこん みそ / ちくわ 小麦粉 卵 チーズ / きゅうり ごま	ごはん 厚揚げ 小松菜 みそ / さば 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 / 豚肉 人参 ごぼう こんにゃく さつま揚げ 油揚げ さやいんげん ごま	コッペパン ポークウインナー / ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 小麦粉 牛乳 豆乳 バター スキムミルク チーズ パセリ / 黄桃缶	ごはん 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 ビーマン ごま / 白菜 油揚げ 長ねぎ / りんご
14日	15日	16日	17日	18日
			フードリサイクルプロックリー	
 スポーツの日	小松菜ピラフ カレーコロケ フルーツサワー	ごはん 三平汁 レバー入りハンバーグ ミニトマト (2個)	フィッシュチーズバーガー (横割りのパン+たらフライ +スライスチーズ) ポテトスープ プロックリーとコーンのサラダ	ハヤシライス ごぼうチップサラダ
	胚芽米 大麦 ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜 / カレーコロケ / 缶詰 (みかん もも パイン なし 夏みかん) ヨーグルト	ごはん / 鮭ダイス 豆腐 じゃが芋 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ / ハンバーグ / ミニトマト	横割りのパン たらフライ スライス チーズ / ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ / ハム コーン ごま フードリサイクルプロックリー	ごはん 牛肉 玉ねぎ 人参 だけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース 小麦粉 トマト缶 / ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま
21日	22日	23日	24日	25日
				西区 小別沢産 小松菜使用
みそバターコーンラーメン 青のりポテト りんご	<b>札教研</b> ※給食はありません 	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ (2個) 切干大根のナムル	ロールパン かぼちゃシチュー あさりのスパゲッティサラダ パイン缶	玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 (豆腐・なめこ) ごま和え (小松菜・もやし)
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま みそもやしメンマ ほうれん草 長ねぎ コーン / フレンチ ポテト 青のり / りんご		ごはん / 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく 小麦粉 グリーンピース りんご / えびシュウマイ / 切干大根 人参 ほうれん草 ハム ごま	ロールパン / ベーコン かぼちゃ 人参 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / あさり 人参 きゅうり スパゲッティ / パイン缶	ごはん / 豆腐 なめこ 長ねぎ / えび あさり しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 / 小松菜 もやし ごま
28日	29日	30日	31日	11月1日
				合唱発表会
シーフードトマトソース ゆであげパスタ ごまポテト	鶏ごぼうごはん ししゃもの天ぷら (2本) 磯和え (小松菜・もやし)	豚すき丼 みそ汁 (切干大根・油揚げ) 黄桃缶	コッペパン 小松菜グラタン もやしカレー和え 柿	ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ (2枚) のりの佃煮
スパゲッティ ベーコン えびいか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく パセリ トマト缶 / フレンチポテト ごま	胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま / 子持ちししゃも 卵 小麦粉 / 小松菜 もやしのり	ごはん / 豚肉 しらす 玉ねぎ だけのこ たもぎ茸 ほうれん草 / 切干大根 油揚げ / 黄桃缶	コッペパン / ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 / もやし 春雨 きゅうり 人参 / 柿	ごはん / 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干し椎茸 たもぎ茸 生姜 / さんま 生姜 小麦粉 片栗粉 / のり ひじき

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校まで御連絡ください。

◆年度途中でもよろしいので、御家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校にも御相談ください。

※5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、御相談ください。