

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	ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) さばスパイス揚げ 五目さんぴら	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	札教研 ※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 しらたき 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。