

10月 給食だより



家庭数配付

令和7年10月3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月は「食品ロス削減月間」です！

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 464万+** もあります（令和5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37kgで、**おにぎり約1個分くらいの量**を捨てていることになります。
※消費者庁HP参照

給食時間中では、**盛り残しをゼロ**にしよう、**苦手でも一口は食べてみよう** など声掛けも行っています。

北海道独自の取り組み「イエス! クリーン」



北海道安心ラベル

Yes! clean は、平成3年から始まった**北海道独自の「グリーン農業」**の取り組みです。健康な土づくりに努め、**化学肥料・化学合成農薬**の使用をできるだけ**減らす**など、厳しい基準をクリアしている**環境にやさしい作物**です！

「グリーン農業」

- 温暖化ガスの排出量が少ない**
- 害虫を食べてくれる生物が増える**
- 環境と調和のとれた持続可能な農業**

※北海道グリーン農業推進協議会 HP 参照

10月27日(月) あさいのサラダ
30日(木) 豆腐の中華煮
給食で登場！

Yes! clean 作物の宣伝として、**グリーン農業で栽培された人参**を無償提供してもらえます...！



◆第45回 学校給食展のご案内◆

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7年10月11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
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え (ほうれん草・白菜)	ミートソースパスタ オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ りんご	西区産小松菜使用 豚すき丼 みそ汁 (じゃが芋・わかめ) 白身魚フライ	カレーコロッケチーズバーガー (横割/バンズ+カレーコロッケ +スライスチーズ) オニオンポタージュ 黄桃缶
ごはん/豚肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 / さんま 生姜/ほうれん草 白菜 すりごま	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ 小麦粉 トマト缶 / ハム 玉ねぎ 片栗粉 コーン きゅうり キャベツ/ブルーベリーゼリー	胚芽米 大麦 ベーコン 小松菜 人参 玉ねぎ にんにく コーン / 凍り豆腐 ごま 卵 パン粉 / りんご	ごはん/豚肉 しらす 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 西区産小松菜 / じゃが芋 わかめ 長ねぎ / 真たら 卵 小麦粉 パン粉	横割/バンズ カレーコロッケ スライス チーズ / ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がら / 黄桃缶
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	みそラーメン アメリカンドッグ 柿	鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ いそ和え (小松菜・もやし)	9組給食なし ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ(2本) ナムル	ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ
	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 笹わかめ / ポークウインナー 小麦粉 卵 / 柿	胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/ かぼちゃチーズフライ / 小松菜 もやし もみり	ごはん 豆腐 豚肉 生姜 にんにく ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/ 子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉 / ハム ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ ごま	ツイストパン / 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 / チキン ナゲット/ 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま
20日	21日	22日	23日	24日
みそかつ丼 しょう油けんちん汁 みかん	札教研 ※給食はありません 	栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)	西区産小松菜使用 ごはん 厚揚げのカレーソース(レバース) 鉄ちゃんギョウザ (2個) おひたし (小松菜・白菜)	レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶
ごはん 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ / みかん		胚芽米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 しめじ 椎茸 / さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉 / 小松菜 キャベツ ちくわ	ごはん / 厚揚げ 豚肉 レバーチップ 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 生姜 にんにく / 鉄ちゃんギョウザ / 西区産小松菜 白菜 かつお節	レーズンパン / ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / ハム コーン ブロッコリー ごま / 黄桃缶
27日	28日	29日	30日	31日
イエスクリーン人参 スープカレー (札幌) あさりのサラダ	公開授業 きつねうどん スイートパンプキン パイ缶	とりめし (美唄) 北海道産ブリカツ ごま和え (小松菜・もやし)	イエスクリーン人参 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけのみそ焼き たたききゅうり	合唱発表会 食パン ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム
ごはん 鶏肉 にんにく じゃが芋 かぼちゃ さやいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ 生姜 りんご トマト缶 / あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草 / かぼちゃ バター 牛乳 生クリーム スキムミルク / パイン缶	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ / 北海道産ブリカツ / 小松菜 もやし ごま	ごはん / 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 椎茸 黒きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 / ほっけ 生姜 ごま / きゅうり ごま	食パン / ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がら / 鶏もも 小麦粉 卵 パン粉/ 豆乳 きなこ コーンスターチ バター

○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、小さなえびやかに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。