

ランチタイム 10月

令和7年(2025年)10月3日 発行

札幌市立前田小学校

札幌市立手稲中央小学校

多くの方が知っている「食品ロス」という言葉。10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。2001年5月1日に施行された「食品リサイクル法」において、2000年度比で2030年度までに食品ロス量を60%削減させるという目標を設定しています。



「食品ロス」を考えましょう!



「食品ロス」というのは、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量は、年間464万トン(2023年度)、毎日、大型トラック(10トン車)約1,270台分の食品を廃棄しています。日本では食料をたくさん生産し、たくさん輸入(カロリーベースの食料自給率は38%)しているにもかかわらず、その多くを捨てている現実があります。また、可燃ゴミとして燃やすことで、CO2排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷も考えられます。大切な食べ物を無駄にせず、地球に優しくするためにも「食品ロス」を減らしていきましょう!

「食品ロス」を減らすために...



買い物で

●買物前に、食材チェック!!

買物に行く前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確かめましょう。

メモ書きや携帯・スマホで撮影しておくも便利。

●必要な量を!!

まとめ買いをやめて、使う分、食べられる分だけを買きましょう。

●期限表示を知って賢く!!

使う日を考えて、期限表示を確かめましょう。

すぐ使う食品は、棚の手前から取りましょう。

おうちで

●適切に保存!!

食品に記載された保存方法を守りましょう。

野菜は、新聞紙に包むと長持ちします。

ゆでて冷凍することもできます。

●上手に使い切る!!

古い食材から使いましょう。

作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピで工夫しましょう。

●食べきれる量を!!

家族の予定や体調、健康も考えましょう。

「食品ロス」を減らすことは、「食べ物の命を大切にすること」「食事を用意してくれた人への感謝の気持ち」につながったり、日本の資源を大切にする言葉の一つ「もったいない」の心につながったりしますね。



＜材料＞大根の皮、塩昆布、いりごま

＜作り方＞洗った大根の皮を2cmくらいの長さのせん切りにし、塩昆布(適量)といりごまを混ぜて完成!!

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ごはん きのこ汁 さんまの煮付け 黄桃の缶詰	味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト パインの缶詰	鮭ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) とり天	ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え(小松菜・白菜)	横割バンズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ 照り焼きソース スライスチーズ 柿
白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/さんま、しょうが/黄桃缶詰	ソフトラーメン、豚肩肉、しょうが、にんにく、すりごま、みそ、ごま油、豆板醤、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン、鶏がら、豚骨、煮干し/じゃがいも、揚げ油、青のり/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鮭、わかめ、ごま/鶏むね肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、全卵、揚げ油/大根、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布	白飯/豚肩肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、さやいんげん、干し椎茸、たまご、たけ、しょうが/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、揚げ油/小松菜、白菜、のり	横割バンズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ハンバーグ、片栗粉/スライスチーズ/柿
13	14	15	16 西産小松菜 使用	17
 スポーツの日 早寝早起き朝ごはん！そして、みんなでスポーツを楽しみましょう♡	手稲中央小 3年 校外学習 五目うどん いもち パインの缶詰	チキンウインナー ライス ほっけの オートミールフライ りんご	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (小松菜・白菜)	角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム
ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、かまぼこ、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまご、むろあじ、昆布/じゃがいも、片栗粉、水あめ、白すりごま、揚げ油/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、揚げ油/りんご	白飯/木綿豆腐、豚もも肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、みそ、ごま油、豆板醤、かたくり粉/からぶとししゃも、小麦粉、片栗粉、揚げ油/小松菜、白菜、系かつお	角食/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ、揚げ油/ミニトマト/ブルーベリージャム	
20	21	22	23	24
ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 パインの缶詰	パスタミートソース オニオンチップ サラダ	前田小4年 校外学習 とりめし ちくわチーズつめ フライ ごまあえ (小松菜・もやし)	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) 玉ねぎのかき揚げ (天丼のたれ) みかん	黒角食 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ 柿
白飯/鮭、木綿豆腐、じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、むろあじ、昆布/豚もも肉、しょうが、片栗粉、たけのこ、人参、ピーマン、ごま油、豆板醤、白ごま/パイン缶詰	ソフトパスタ、豚もも肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、片栗粉、揚げ油、白ごま	胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏むね肉、鶏もも肉、玉ねぎ/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/小松菜、もやし、白すりごま	白飯/凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/むきえび、あさり水煮、さくらえび素干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、全卵、揚げ油、片栗粉、むろあじ、昆布/みかん	黒角食/ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/ぶり、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、揚げ油/柿
27 イエスクリーン人参 使用	28 イエスクリーン人参 使用	29 イエスクリーン人参 使用	30 西産小松菜 使用	31
ハヤシライス 大根サラダ	カレーラーメン シナモンポテト パインの缶詰	前田小やまびこ 校外学習 深川めし 味噌汁 (もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ	ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル(小松菜)	背割りコッペ ワンタンスープ(塩) お好み揚げ(エビ入り) チョコクリーム
白飯/豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま	ソフトラーメン/豚肩肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレーパウダー、みそ、トマトピューレ、りんご、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、揚げ油、シナモン/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、昆布、あさり、しょうが、人参、ごぼう、みそ、小松菜/もやし、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/高野豆腐、小麦粉、全卵、パン粉、白すりごま、白ごま、揚げ油	白飯/木綿豆腐、豚もも肉、むきえび、人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、片栗粉/ポークシュウマイ、揚げ油/小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま	コッペパン/ワンタンの皮、豚肩肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ/あさり、むきえび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、ベーキングパウダー、系かつお、青のり/豆乳、チョコレート、無糖ココア、コーンスターチ

☆牛乳(200ml)は毎日付きます。

☆くだものは天候や流通の関係で変更になることがあります。

☆わかめなどの海藻類やしらす干しなどには、小さなカニやエビが混入していることがあります。

☆メニュー下段は使用する食材です。調味料は記載していません。