

ランチタイム10月

令和8年(2026年)10月2日 発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

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461万トン(2024年推計)、毎日、大型トラック(10トン車)約1,260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37%)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

● 買い物前に、食材チェック!!

買い物に行く前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確かめましょう。

×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しましょう。

● 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!!

10月よていこんだて

月	火	水	木	金
5 (手) 早出し 横割りバンズ コーンチュー ハンバーグ 冷凍パイ パン/パラベーコン、ホー ルコーン、クリームコー ン、玉ねぎ、人参、じゃが 芋、パセリ、小麦粉、バタ ー、牛乳、豆乳、スキミル ク、チーズ、ワイン、鶏ガラ/ ハンバーグ、ケチャップ、 ワイン/冷凍パイ	6 (手) 早出し 豚ミックス井 味噌汁 (豆腐・わかめ) 柿 白飯/豚もも肉、厚揚げ、 玉ねぎ、たけのこ、人参、 ーマン、ごま、生姜、ごま/ 豆腐、わかめ、長葱、味噌、 おろあじ、宗田かつお、昆 布/柿	7 (手) 早出し パスタミートソース 厚揚げサラダ ソフトパスタ、豚もも肉、大豆、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 セロリー、にんにく、パセリ、小 麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマ ト、デミグラスソース、中濃ソー ス、オールスパイス、ナツメグ、 ワイン、鶏ガラ/厚揚げ、生姜、 片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベ ツ、きゅうり、人参、ごま油、ごま	8 (手) 4年生なし 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え (ほうれん草・もやし) 胚芽精米、もち米、豚肩肉、 生姜、干し椎茸、きくらげ、 たけのこ、人参、栗、グリーン ピース、ごま油/十勝大豆コロ ヶ、菜種油/ほうれん草、 もやし、すりごま	9 チキンカレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 白飯、鶏むね肉、ワイン、じゃ が芋、人参、玉ねぎ、グリン ピース、セロリー、りんご、生 姜、にんにく、小麦粉、カレ ー粉、トマトケチャップ、カレ ールウ、中濃ソース、オール スパイス、鶏ガラ/ブロッコリ ー、コーン、ごま、菜種油
12  スポーツの日	13 リザーブ給食 ごはん きのこ汁 おひたし (小松菜・もやし) 白飯/しめじ、えのき、なめこ、 人参、大根、ごぼう、長葱、油 揚げ、味噌、おろあじ、宗田 かつお、昆布/きょうざ、菜種 油/玉ねぎコロッケ、菜種油/納 豆/小松菜、もやし、かつお	14 (前) やまびこなし 味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト 黄桃缶詰 ソフトラーメン、豚肩肉、玉ね ぎ、人参、生姜、にんにく、す りごま、味噌、ごま油、豆板 醬、もやし、メンマ、ほうれん 草、長葱、バター、コーン、鶏 ガラ、豚骨、煮干し/じゃが 芋、菜種油/黄桃缶詰	15 西区産小松菜 とりめし 味噌汁(豆腐・ 小松菜・えのき) ぶりの南部揚げ 胚芽精米、米粒麦、鶏もも 肉、鶏むね肉、玉ねぎ、生姜、 鶏ガラ/豆腐、小松菜、えの き、味噌、おろあじ、宗田かつ お、昆布/ぶり、小麦粉、卵、 ごま、菜種油	16 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 白飯/豚肩肉、豆腐、生姜、 にんにく、豆板醬、味噌、ごま 油、あさり、人参、玉ねぎ、え のき、にら、鶏ガラ、昆布、煮 干し/さば、生姜、ごま、小麦 粉、片栗粉、菜種油/きゅう り、ごま油、ごま
19 角食 塩ワタンスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	20 早出し ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ポークシュウマイ パイン缶詰 白飯/豆腐、豚もも肉、えび、 人参、玉ねぎ、たけのこ、干し 椎茸、きくらげ、生姜、にんに く、ごま油、片栗粉/ポークシ ユウマイ、菜種油/パイン缶 詰	21 五目うどん いももち(ごまだれ) みかん ソフトめん、鶏むね肉、つと、 油揚げ、人参、ほうれん草、 ごぼう、長葱、干し椎茸、たも ぎたけ、おろあじ、宗田かつ お、昆布/じゃが芋、片栗粉、 菜種油、水あめ、すりごま/み かん	22 エスカロップ ナムル 胚芽精米、米粒麦、たけのこ、バタ ー、ワイン、パセリ、豚もも肉、小麦 粉、卵、粉、菜種油、玉ねぎ、人 参、生姜、にんにく、ケチャップ、中濃 ソース、デミグラスソース、カレー 粉、鶏ガラ/ほうれん草、もやし、人 参、ごま油、ごま	23 YESclean 野菜 (手) 3年生なし 厚揚げ入り肉炒め井 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) りんご 白飯、豚肩肉、メンマ、人参、 もやし、小松菜、厚揚げ、玉 ねぎ、りんご、生姜、にんに く、片栗粉、菜種油、豆板醬、 ごま油、ごま/キャベツ、油揚 げ、味噌、おろあじ、宗田か つお、昆布/りんご
26 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ ロールパン/パラベーコン、 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、 小麦粉、バター、牛乳、豆 乳、スキミル、チーズ、ワ イン、鶏ガラ/いかフライ、菜 種油/キャベツ、人参、コーン、 菜種油	27 ごはん さつま汁 さんまの煮付け 柿 白飯/鶏むね肉、さつま芋、 豆腐、こんにゃく、大根、人 参、ごぼう、長葱、味噌、おろ あじ、宗田かつお、昆布/さん ま、生姜/柿	28 カレーラーメン シナモンポテト 冷凍パイ ソフトラーメン、豚肩肉、メン マ、もやし、白菜、人参、玉ね ぎ、ほうれん草、長葱、わか め、小麦粉、カレー粉、カレ ールウ、味噌、トマト、りんご、鶏 ガラ、豚骨、煮干し、昆布、生 姜、にんにく/さつま芋、菜種 油、シナモン/冷凍パイ	29 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 胚芽精米、米粒麦、バター、 トマト、ワイン、チキンウイ ナー、玉ねぎ、人参、マッ シュルーム、グリーンピース、ケ チャップ/竹輪、チーズ、小 麦粉、卵、菜種油/缶詰(み かん、パイン、りんご、黄桃、 なし)	30 西区産小松菜 ごはん 天井たれ 味噌汁(じゃが芋わかめ) たまねぎとえびのかき揚げ 磯和え(小松菜・もやし) 白飯/じゃが芋、わかめ、長 葱、味噌、おろあじ、宗田か つお、昆布/えび、あさり、桜 えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、 春菊、ひじき、小麦粉、卵、菜 種油/片栗粉、おろあじ、宗 田かつお、昆布/小松菜、も やし、のり/

★10月23日は、できるだけ化学肥料を使わずに **北海道で作られた YES! clean 野菜** (環境にやさしい農作物) のキャベツを使います。

☆調味料以外の使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆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、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。