

きゅうしょく

給食だより



令和7年（2025年）
10月3日発行

札幌市立手稲北小学校
札幌市立星置東小学校

10月は「食品ロス削減月間」です

12 つくる責任
つかう責任



「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまった食品のことです。
日本では1年に464万トン（1日分にとすると、1人あたりおにぎり1つ分ほど）のロスが
出ており、SDGsの目標12においても、2030年までにこれを半分にすることを目指しています。

こんなところに食品ロス！



食品の購入～調理～食べ終わるところまで。
食品ロスの原因はいろいろとあります。

つまり、食品ロスを減らす取り組みは、
どんな人にもできるということです。

ひとりひとりが、食べものを大切にすることを
心がけられるとよいですね。

今日から始められること

【お買いものとき】 必要な量を「使い切れる分」 だけ買う	 カットされた 野菜なども◎	【お買いものとき】 すぐに使う食品は、消費期限・ 賞味期限が近いものを選ぶ	 手前取り！
【保管するとき】 食べ切れない食品や料理は 新鮮なうちに冷凍保存する		【保管するとき】 食べ忘れを防ぐため、冷蔵庫や冷凍庫は こまめに整理する	
【料理中は】 皮やへたのまわりなどのむきすぎ・ 取り過ぎに気をつける		【食事のとき】 苦手な食べものでも、少し がんばって食べてみる	 まずはひとくち たべてみましょう

まぼろしの玉ねぎ「札幌黄」！

○東区生まれの甘～い玉ねぎ
肉厚で柔らかい！じっくりと火を
通すと強い甘さとコクが生まれます。

○札幌黄が主役の料理はこれ！
・10/15「玉ねぎのかき揚げ丼」
・10/16「オニオンポタージュ」

★10/17（金）まで、使用する予定です。

がっこうきゅうしょくてん 学校給食展のお知らせ

○日時
10月11日（土）11：00～18：00

○場所
札幌駅前通地下歩行空間 ※チ・カ・ホ
憩いの空間（出入口7と9の間）

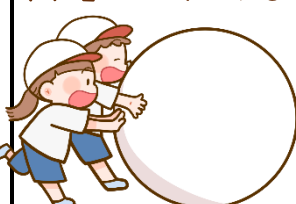
○内容
写真・パネル展示、給食レシピの配布
給食についてのVTR放映 など



10がつの こんだて



- *牛乳は毎回 200mL つきます
- *食材の入荷状況により献立を変更することがあります
- *使用している海産物には、小さなエビ・カニ貝などが混入している可能性があります
- *太字斜体で示した食品は加工品です

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日 西区産小松菜
*ごもくうどん *いもち *パインかんづめ	*ふかがわめし *みそしる *ちくわチーズつめフライ	*ごはん *とうふのちゅうかに *あげポークシュウマイ *ナムル 星置東: 4年生校外学習	*ハンバーガー *ベーコンシチュー *なし *スライスチーズ	*ごはん *カレーにくじゃが *さばのこみあげ *いそあえ 
【五目うどん】ソフトめん・とり肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・酢・唐辛子・だし汁 【いもち】じゃがいも・片栗粉・きび砂糖・食塩・揚げ油・ごまだれ(きび砂糖・水あめ・しょうゆ・白すりこま・片栗粉) 【パイン缶詰】	【深川めし】胚芽米・大麦・あさり・しょうが・しょうゆ・人参・ごぼう・サラダ油・しょうゆ・赤みそ・きび砂糖・みりん風調味料・清酒・だし汁・小松菜・食塩 【みそ汁】もやし・油揚げ・白みそ・赤みそ・だし汁 【ちくわチーズ詰めフライ】ちくわ・チーズ・薄力粉・卵・パン粉・揚げ油	【ごはん】精白米 【豆腐の中華煮】とうふ・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・だけのこと・たまごだけ・干しいたけ・黒さくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・食塩・黒こしょう・ごま油・片栗粉 【揚げポークシュウマイ】ポークシュウマイ・揚げ油 【ナムル】小松菜・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・いりこま	【ハンバーガー】横割りパン・揚げハンバーグ・照り焼きソース(しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・片栗粉) 【ベーコンシチュー】ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・スキムミルク・チーズ・豆乳・牛乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏からスープ 【梨】 【スライスチーズ】	【ごはん】精白米 【カレー肉じゃが】豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ・しょうが・サラダ油・しょうゆ・てんさい糖・清酒・みりん風調味料・カレー粉 【さばの香味揚げ】さば・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・片栗粉・薄力粉・揚げ油 【磯和え】小松菜・白菜・切りのり・しょうゆ
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツのひ 	*チキンウィナーライス *ほっけのオートミールフライ *おうとうかん 【チキンウィナーライス】胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・白ワイン・食塩 チキンウィナー 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ・黒こしょう 【ほっけのオートミールフライ】ほっけ・食塩・黒こしょう・清酒・薄力粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油 【黄桃缶】	*たまねぎのかきあげどん *みそしる *かき 【玉ねぎのかき揚げ丼】精白米・えび・あさり・水煮・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・薄力粉・卵・揚げ油・天丼のたれ(しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・片栗粉・だし汁) 【みそ汁】とうふ・高野豆腐・わかめ・白みそ・赤みそ・だし汁 【柿】	*くろコッペパン *オニオンポタージュ *とかちだいずコロッケ *ミニトマト 【黒コッペパン】【オニオンポタージュ】玉ねぎ・ベーコン・じゃがいも・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏からスープ 【十勝大豆コロッケ】十勝大豆コロッケ・揚げ油 【ミニトマト】	*ハヤシライス *だいこんサラダ 【ハヤシライス】精白米・ふた肉・玉ねぎ・にんじん・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・サラダ油・薄力粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・オーストリア・ナツメグ・赤ワイン・鶏からスープ 【大根サラダ】大根・まぐろ・水煮・きゅうり・人参・いりこま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢
20日	21日	22日 西区産小松菜	23日	24日
*みそバターコーンラーメン *きなこポテト *パインかんづめ 【みそバターコーンラーメン】ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白こま・赤みそ・白みそ・しょうゆ・清酒・みりん風調味料・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・ホールコーン・バター・スープ 【きなこポテト】じゃがいも・揚げ油・きなこ・きび砂糖・食塩 【パイン缶詰】	*とりめし *ぶりスパイスあげ *ごまあえ 【とりめし】胚芽米・大麦・しょうゆ・清酒・食塩・鶏からスープ・とり肉・しょうが・玉ねぎ・みりん風調味料・きび砂糖 【ぶりのスパイスあげ】ぶり・しょうが・にんにく・清酒・しょうゆ・食塩・片栗粉・薄力粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう 【ごま和え】小松菜・もやし・すりこま・しょうゆ・きび砂糖	*ぶたすぎどん *みそしる *バナナ 【豚すぎ丼】精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・だけのこと・たまごだけ・きび砂糖・しょうゆ・清酒・みりん風調味料・ほうれん草 【みそ汁】とうふ・小松菜・えのきたけ・白みそ・赤みそ・だし汁 【バナナ】 	*かくしよく *ワントンスープ *おこのみあげ *チョコクリーム 【角食】 【ワントンスープ(塩)】ワントン 豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・清酒・食塩・黒こしょう・スープ 【お好み揚げ】えび・ゆめ・あさり・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・薄力粉・卵・きび砂糖・ベーキングパウダー・揚げ油・ソース(ケチャップ・中濃ソース・きび砂糖・赤ワイン)・糸かつお・青のり 【チョコクリーム】豆乳・チョコレート・ココア・きび砂糖・コンスターチ	*ごはん *マーボーどうふ *ししゃもからあげ *おひたし 【ごはん】精白米 【マーボー豆腐】豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・いたけ・赤みそ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉 【ししゃもからあげ】カラフトししゃも・薄力粉・片栗粉・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・酢 【おひたし】ほうれん草・白菜・糸かつお・しょうゆ
27日	28日	29日	30日	31日
*パスタミートソース *オニオンチップサラダ 【パスタミートソース】ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・薄力粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・赤ワイン・オーストリア・ナツメグ・鶏からスープ 【オニオンチップサラダ】ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・食塩・酢・上白糖・しょうゆ・黒こしょう・いりこま	*エスカロップ *ブロッコリーとコーンのサラダ 【エスカロップ】(バターライス:胚芽米・大麦・バター・食塩・白こしょう)(とんかつ:豚肉・食塩・黒こしょう・清酒・薄力粉・卵・パン粉・揚げ油)(デミグラスソース:玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・サラダ油・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・しょうゆ・きび砂糖・食塩・黒こしょう・オーストリア・ナツメグ・鶏からスープ) 【ブロッコリーとコーンのサラダ】ブロッコリー・コーン・いりこま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ	*ごはん *さんぺいじる *ぶたにくとやさいのいためもの *かき 【ごはん】精白米 【三平汁】さけ・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・しょうゆ・塩・清酒・だし汁 【豚肉と野菜の炒めもの】豚肉・しょうが・片栗粉・揚げ油・だけのこと・にんじん・ピーマン・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・ごま油・トウバンジャン・いりこま 【柿】	*ツイストパン *こまつなのクリームに *こうやどうふのフライ *みかん 【ツイストパン】 【小松菜のクリーム煮】ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・薄力粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏からスープ 【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・カレー粉・食塩市・小麦粉・すりこま・卵・パン粉・いりこま・揚げ油 【みかん】	*ごはん *きのこじる *さんまのにつけ *りんご 【ごはん】精白米 【きのこ汁】ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・赤みそ・白みそ・だし汁 【さんまの煮つけ】さんま・しょうが・清酒・しょうゆ・きび砂糖・みりん風調味料・酢 【りんご】