

給食だより 10月

令和8年10月2日
札幌市立東園小学校



食べ物の「もったいない」を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食べものの多くを外国からの輸入に頼っているのにもかかわらず、大量の食品ロスがあります。計算すると、日本人1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当するとも言われています。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、資源を大切にすることです。身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること



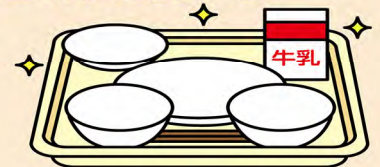
1 協力して準備をし、
食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる
量に調整する



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう



舌で味わう**味覚**

あま み さん み えん み にが み
甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)

目で見る**視覚**

いろ かたち おお も つ
色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く**聴覚**

かんだときの音

鼻で嗅ぐ**嗅覚**

におい・風味

皮膚や口の中で
感じる**触覚**

おん ど かた
温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



いろいろな味を経験してみよう！





10月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 638 ^{キロ} 加 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	6 640 ^{キロ} 加 ぶたミックスどん みそしる ナムル	7 611 ^{キロ} 加 ハンバーガー (よこわりバンズ +冷ハンバーグ) コーンシチュー りんご	8 605 ^{キロ} 加 ごはん さつまじる さんまのにつけ かき	9 630 ^{キロ} 加 ソフトパスタ ミートソース あつあげサラダ
はいが精米 おおむぎ パター トマトジュース カットチキン ウインナー たまねぎ にんじ ん マッシュルーム グリンピ ース/白ちくわ チーズ 卵/缶 (みかん パイン りんご 黄 桃 洋なし)	精白米 豚肉もも しょうが/ 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 白ごま/ だいこん にんじん ごぼう みそ/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま	横割バンズ 冷ハンバーグ(鶏 豚ひき肉 玉ねぎ 調味料)/ホ ールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ パター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳	精白米/鶏肉もも 清酒 さつ まいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ みそ/さんま しょう が	豚肉ももひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシ ュルーム セロリー にんに く パセリ トマトピューレ ホールトマト缶/厚揚げ しょ うが キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま
12 スポーツの日  *果物・野菜は価格や 品質により変更す る場合が ありま すのでご了承ください。 さい。	13 645 ^{キロ} 加 エスカロップ ようなし(かんづめ) (はいが精米 おおむぎ パター パセリ たけのこ)(豚肉も も 卵) ソース(たまねぎ に んじん しょうが にんにく トマトピューレ)	14 602 ^{キロ} 加 ロールパン オニオンポタージュ 冷) いかフライ コールスローサラダ	15 604 ^{キロ} 加 たまねぎのかきあげ どん(かきあげに桜えび入り) みそしる いそあえ 5年滝野①	16 594 ^{キロ} 加 みそバターコーン ラーメン きなこポテト パイン 5年滝野②
19 607 ^{キロ} 加 とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ	20 613 ^{キロ} 加 ごはん とうふのちゅうか に(えび入り) 冷) あげポークシュマイ おひたし 札教研早出し	21 589 ^{キロ} 加 かくしょくパン しおワントンスープ おこのみあげ (えび入り) チョコクリーム	22 633 ^{キロ} 加 チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	23 582 ^{キロ} 加 ごもくうどん フレンチポテト みかん(早生)
はいが精米 おおむぎ 鶏肉む ね・もも しょうが たまねぎ /とうふ こまつな えのきた け みそ/ぶり 卵 白ごま	精白米/豆腐 豚肉もも むき えび にんじん たまねぎ た けのこ 干しいたけ 黒きくら げ しょうが にんにく ごま 油/冷ポークシュマイ(たま ねぎ 豚肉 牛肉 調味料)/こ まつな もやし 糸かつお	乾燥ワントン 豚肉肩 にんじ ん ほうれんそう もやし メ ンマ 長ねぎ しょうが にん にく/あさり むきえび たん ざくいか ベーコン キャベツ 切干大根 ホールコーン ひじ き 卵 青のり/豆乳 チョコ レート ビュアココア	精白米 鶏肉もも じゃがい も にんじん たまねぎ セ ロリー りんご しょうが にんにく グリンピース カ レールウ/ブロッコリー ホー ルコーン 白ごま	鶏肉もも 油揚げ つと に んじん ほうれんそう ごぼ う 長ねぎ 干しいたけ た もぎたけ/冷フレンチポテト
26 605 ^{キロ} 加 ちゅうかおこわ 冷) とかちだいす 十勝大豆コロッケ ごまあえ	27 657 ^{キロ} 加 あつあげ入り にくいためどん みそしる かき	28 699 ^{キロ} 加 コッペパン こまつなの クリームに 冷) チキンナゲット おうとう	29 639 ^{キロ} 加 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり スマイル校外学習	30 619 ^{キロ} 加 カレーラーメン シナモンポテト パイン
はいが精米 もち米 豚肉肩 しょうが 干しいたけ 黒きく らげ たけのこ にんじん 日 本栗 グリンピース ごま油/ 冷十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ 調味料)/ほうれ んそう もやし 白すりごま	精白米 豚肉肩 メンマ にん じん もやし こまつな 厚揚 げ たまねぎ りんご しょう が にんにく トウバンジャン ごま油 白ごま/キャベツ 油 揚げ みそ	ベーコン こまつな マカロニ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/冷チキン ナゲット(鶏肉 乾燥おから 調味料)	精白米/豆腐 豚肉肩 しょう が にんにく トウバンジャ ン みそ ごま油 あさり にんじん たまねぎ えのき たけ にら/さば しょうが 白ごま/きゅうり ごま油 白 ごま	ソフトラーメン 豚肉肩 し ょうが にんにく メンマ もやし はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう 長 ねぎ カットわかめ カレー ルウ みそ トマトピューレ りんご/さつまいも シナモン

*海産物全般(あさり、わかめ、昆布、のり等)には小
さなえび・かに、貝殻が混入している場合があります
のでご注意ください
*献立名に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。

★学校給食展のお知らせ★(主催 札幌市学校給食栄養士会)
～きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ大切さ～
〈日 時〉令和8年10月10日(土) 11:00~18:00
〈場 所〉札幌駅前通地下歩行空間(憩いの空間北1条東)

