給食だより

2026年10月30日（金）　札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校

食品ロスを減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスは、毎年450万トン以上です。これは、国民一人当たり、１日に茶わん１杯分の食料を捨てていることになります。

日本は食糧自給率が低いため、多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。

給食でも毎日食品ロスが でています

給食の食べ残し、どのくらいあるか考えたことはありますか？

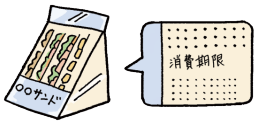
給食が残るなら、作る量を減らせばいい！みんなが好きなメニューだけ作ればいい！と考える人がいるかもしれません。ですが、給食は「食べる人（みなさん）の健康を考えて作られた食事」です。みなさんが、休み時間や体育の時間に元気に体を動かすことができるように、午後の勉強もがんばれるようになどたくさんの思いが込められています。苦手な食べ物に出会うのも給食です。体調によっては食べられない日があるかもしれませんが、自分の健康を考えて食べてくれると嬉しいです。

食品ロスを減らすためにできること

食べ物を使いきる！食べきる

家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理をするときは食べきれる量をつくり、食べ残さないように意識することが大切です。

食品表示を正しく理解する



消費期限：安全に食べられる期限

品質の劣化が早い食品に表示されています。

賞味期限：おいしく食べられる期限

期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

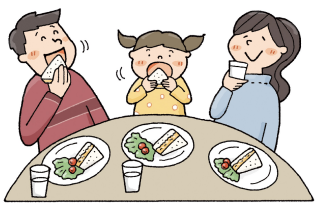
買いすぎちゃだめ！

11月の予定献立

月	火	水	木	金
2 レーズンパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 洋なし缶	**3** 文化の日	**4** おきなわメニュー 沖縄そば サーターアンダギー 冷凍パイン	**5** きのこごはん みそ汁 （小松菜・厚揚げ） 高野豆腐のフライ	**6** キーマカレー あさりのカリッとサラダ
レーズンパン/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・豆乳・鶏がら/ほうれん草・コーン・ごま/洋なし缶		ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・こねぎ・ほうれん草・豚骨・鶏がら・煮干し/小麦粉・ごま・卵/冷凍パイン	精白米・大麦・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのき・ぶなしめじ・たもぎ茸・干し椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/厚揚げ・小松菜/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶/あさり・生姜・小麦粉・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま
9 コッペパン コーンクリームスープ 白花豆コロッケ アップルゼリー	**10** ごはん いもだんご汁 かれいから揚げ のりとあさりの佃煮	**11** きつねうどん ごまみそポテト りんご	**12** 焼豚チャーハン とりにくの竜田揚げ ヨーグルト和え	**13** 和風そぼろごはん みそ汁 （大根・油揚げ） さんまのスパイス揚げ
コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・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/白花豆コロッケ（冷凍）/ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ・寒天	白飯/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ・玉ねぎ・生姜・にんにく/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水あめ	ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・ごま/りんご	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ごま油/鶏肉・生姜・小麦粉/缶詰（みかん・パイン・黄桃缶・梨・夏みかん）・ヨーグルト	白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/大根・油揚げ/さんま・生姜・にんにく・小麦粉
16 まめパン クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ 柿	**17** ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 おひたし （小松菜・もやし）	**18** ﾊﾟｽﾀｼｰﾌｰﾄﾞ ﾄﾏﾄｿｰｽ ｽﾄﾛｰﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ	**19** ビビンバ かぼちゃチーズフライ フルーツミックス	**20** 豚すき丼 みそ汁 （じゃがいも・わかめ） きびなごのカリカリフライ
豆パン・豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・チーズ・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/柿	白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜/ひじき春巻（冷凍）/小松菜・もやし・糸かつお	ｿﾌﾄﾊﾞｽﾀ・ベーコン・えび・いか・あさり・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・トマト缶・鶏がら/ハム・胡瓜・キャベツ・コーン・じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・ごま・長ねぎ/かぼちゃﾁｰｽﾞﾌﾗｲ（冷凍）/缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨）	白飯・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/きびなごのカリカリフライ（冷凍）
23 勤労感謝の日	**24** 学習発表会 振替休業日	**25** しおラーメン 大学芋 パイン缶	**26** 富丘：就学時健診 ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	**27** 稲積：就学時健診 肉炒め丼 みそ汁 （キャベツ・油揚げ） 柿
		ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・水あめ・ごま/パイン缶	胚芽米・大麦・焼き豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干し椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ/メンチカツ（冷凍）/ハム・人参・胡瓜・コーン・ごま油	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ/柿
30 角食パン ポトフ ほっけのごまフライ きなこクリーム				
角食・ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がら/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/豆乳・きなこ・バター				

家族で食べよう

朝ごはん



Let's study English♪

「朝ごはん」は英語でなんていうの？

朝ごはんは英語で「breakfast」といいます。断食（fast）を破る（break）という意味です。

朝ごはんを抜くと長い時間、食事をとらないことになります。午前中元気に運動したり活動するために、朝ごはんを食べてエネルギーを補給してから登校しましょう。

★牛乳は毎日２００mLつきます。　★果物は予定です。変更になる場合があります。★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。