

10月

給食だより

家庭数配付

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立屯田小学校



食品ロスを削減しよう



10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約464万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、おにぎり約1個分の量の食べ物を毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切です。削減に向けて身近なことから少しずつ取り組んでみましょう！

学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る



毎日人数分を計算して、足りなくなったり、作りすぎたりしないように作っています。

よくかんで食べる



苦手なものも、よくかんでいるうちに「意外と食べられる！」と気持ちに変化が…

ふり返る



給食時間の様子や残食などを見ながら、次の献立のヒントを探します。

楽しみながら 家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を使う



季節によって新鮮なものがたくさん出回ります。その時期の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に料理をする



作り手になると食べ物の見方が変わります。親子で楽しく料理ができたなら、ますますおいしくなりますね。

買い物は計画的に



必要な分を事前にチェックしましょう。加工食品の消費期限や賞味期限をきちんと区別して、日付の新しいものにこだわらずに購入しましょう。

北区産野菜を食べよう! ~第5弾「ブロッコリー」~

今回は北区茨戸で作られた「ブロッコリー」を使用した「ブロッコリーとコーンのサラダ」が給食にです。当日は、ブロッコリーについて動画や資料で学習し、実際に給食で味わいます。資料を持ち帰りますので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください！



10月の献立表

月	火	水	木	金
※牛乳は毎日200mLが1個つきます。 ※価格や市場への入荷状況により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。 ※下段は主に使用している食材を表示しています。 ※調味料類は省略しています。 ※海藻・小魚・あさりなどの海産物には、えび・かになどの稚魚などが混じることがあります。		1 せわりコッペパン チリコンカン コーンフライ 巨峰 せわりコッペパン/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・油・ケチャップ・トマトピューレ・ソース(デミグラス、ウスター、中濃)・カレー粉・鶏がらスープ/コーンフライ・油/巨峰	2 ごはん ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ ご飯/豚肉・酒・油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎだけ・ごま・ごま油・豆板醤・にんにく・生姜・りんご/いかフライ・油/しらす干し・酒・糸かつお・のり・青のり・ごま	3 肉うどん ごまだんご 梨 ソフトめん・豚肉・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎだけ・酢/白玉もち・ごま/梨
6 チキンウイナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶 米・大麦・バター・トマト缶・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・油・ケチャップ/ほっけ・酒・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・油/パイン缶	7 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ ナムル ご飯/豆腐・豚肉・酒・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・黒きくらげ・生姜・にんにく・油・ごま油・片栗粉/ポークシュウマイ・油/小松菜・もやし・人参・酢・ごま油・ごま油/パイン缶	8 ツイストパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご ツイストパン/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・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/ぶり・生姜・にんにく・酒・片栗粉・小麦粉・カレー粉・油/りんご	9 5年生給食なし ごはん きのこ汁(味噌味) さんまの煮付け みかん ご飯/ふなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・酒/さんま・生姜・酒・酢/みかん	10 5年生給食なし 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 柿 ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・酒・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長ねぎ・バター・ホールコーン/フレンチポテト・油・きなこ/柿
13 スポーツの日 	14 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 黄桃缶 ご飯/鮭・酒・豆腐・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ/豚肉・生姜・酒・片栗粉・竹の子・人参・ピーマン・豆板醤・ごま油・ごま/黄桃缶	15 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ コッペパン・油・シナモン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・ワイン・鶏がらスープ/あさり・生姜・酒・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・ごま油・ごま	16 玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) みそ汁 柿 ご飯・えび・酒・あさり・桜えび・玉ねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・小麦粉・卵・油・片栗粉/凍り豆腐・わかめ・長ねぎ/柿	17 パスタミートソース オニオンチップサラダ ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ソース(デミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・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・油・酢・ごま
20 とりめし みそ汁 ちくわチーズつめフライ 米・大麦・酒・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/厚揚げ・小松菜・たもぎだけ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油	21 ハヤシライス 大根サラダ ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・ソース(デミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油・酢	22 よこわりハンズ 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・みかん よこわりハンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・油(片栗粉)/スライスチーズ/みかん	23 ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え ご飯/豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・さやいんげん・干しいたけ・たもぎだけ・生姜・油・カレー粉/さば・生姜・にんにく・酒・片栗粉・小麦粉・油/小松菜・白菜・のり	24 五目うどん ごまみそポテト パイン缶 ソフトめん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎだけ・酢/じゃがいも・油・ごま/パイン缶
27 エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ 	28 4年生給食なし 豚すき丼 みそ汁 りんご ご飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎだけ・酒・ほうれん草/白菜・油揚げ/りんご	29 角食ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト 角食/ブルーベリージャム/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ・油/ミニトマト	30 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干しいたけ・酒・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・油・酢/ほうれん草・白菜・糸かつお	31 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶 ソフトラーメン・豚肉・酒・生姜・にんにく・油・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・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・トマトピューレ・りんご/さつまいも・油/黄桃缶