

ランチタイム



10月号
令和7年10月3日

10月は食品ロス削減月間です！



「食品ロス」とは??

本来、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

日本ではどれくらいの食品ロスが発生している??

食品ロスは大きく分けると2つに分けられます。各家庭から発生する食品ロスを「家庭系食品ロス」といい、売れ残りや返品、飲食店で発生する食べ残しなど、事業活動を伴って発生する食品ロスを「事業系食品ロス」といいます。日本の食品ロス量である約464万トンを、国民1人当たりの食品ロス量に換算すると、1日約102g(Mサイズの卵約2個分)、年間約37kgの食品を捨てている計算になります。

- ・家庭系 → 約233万トン
- ・事業系 → 約231万トン



食品ロスを減らすためには??

食品ロスを減らすためには、家で食品ロスが出ないようにするだけでなく、食べ物を買うお店、食べるお店でも食品ロスを減らすことを意識することが大切になります。例えば、食べ物を買うお店や食べるお店では、奥から商品をとらずに、陳列されている賞味期限の順番に買ったり、賞味期限の近い値引き商品を買ったりすることや、食べきれる分量を注文して、食べ残しを出さないようにするなど、ちょっとした行動が食品ロスを減らすことに繋がります。



第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11日(土) (11:00~18:00)

場所：札幌駅前地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東

(出入口7番と9番出入口の間)

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり

●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映

●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



もぐりん ペろりん

10月予定献立

月	火	水	木	金
6日 豚好き丼 白菜の味噌汁 りんご	7日 カレーラーメン シナモンポテト 柿	8日 深川めし 油揚げの味噌汁 高野豆腐のフライ	9日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ほうれん草の おひたし	10日 角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト（2こ） ブルーベリージャム
◆豚肉・しらたき・たまねぎ・ だけのこ（水煮）・たまごだけ （水煮）・醤油・ほうれんそう ◆はくさい・油揚げ・白味噌・ 赤味噌・かつお節・昆布	◆豚肉・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・カレー粉・カレー ルウ ◆さつまいも・グラニ ュー糖・シナモン・油	◆はいか精米・大麦・あさり・ にんじん・ごぼう・醤油・赤 味噌・こまつな ◆もやし・ 油揚げ・白味噌・赤味噌・昆 布 ◆凍り豆腐・醤油・小麦 粉・白すりごま・鶏卵・白ご ま・油	◆豆腐・豚肉・にんじん・長ね ぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・ ごま油・トウバンジャン ◆カ ラフトししゃも・小麦粉・油 ◆ほうれんそう・はくさい・糸 かつお・醤油	◆ベーコン・じゃがいも・た まねぎ・パセリ・小麦粉・バ ター・牛乳・豆乳・スキムミ ルク・チーズ・鶏からスープ ◆加工品・油
13日 スポーツの日 	14日 パスタミートソース オニオンチップ サラダ	15日 チキンウインナー ライス ほっけの オートミールフライ パイン缶	16日 ご飯 豆腐の中華煮 （えび入り） 揚げポーク シュウマイ ナムル	17日 横割パンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ 柿
	◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・ セロリー・パセリ・小麦粉・ ケチャップ・トマト缶・醤油・ オールスパイス・鶏からスー プ ◆ハム・キャベツ・きゅ うり・ホールコーン・たまね ぎ・油・醤油・白ごま	◆はいか精米・大麦・バター・ トマト缶・カットチキンウイ ナー・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピー ス・油・ケチャップ ◆ほっ け・小麦粉・鶏卵・オートミ ール・パン粉・油	◆豆腐・豚肉・むきえび・にん じん・たまねぎ・だけのこ（水 煮）・干しいたけ・黒きくらげ・ 油・醤油・ごま油 ◆加工品・ 油 ◆こまつな・もやし・にん じん・醤油・白ごま	◆ベーコン・じゃがいも・た まねぎ・にんじん・パセリ・ 小麦粉・バター・油・牛乳・ 豆乳・チーズ・スキムミルク・ 鶏からスープ ◆加工品・ 油・醤油・きび砂糖
20日 ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん	21日 味噌バター コーンラーメン きなこポテト 黄桃缶	22日 エスカロップ 大根サラダ	23日 かき揚げ丼 （えび入り） 高野豆腐の味噌汁 柿	24日 揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲッティサラダ
◆鮭ダイス・豆腐・じゃがい も・にんじん・だいこん・板 こんにゃく・長ねぎ・醤油・ かつお節・昆布 ◆豚肉・た だけのこ（水煮）・にんじん・ ビーマン・油・醤油・ごま油・ トウバンジャン・白ごま	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・ 赤味噌・白味噌・醤油・ごま 油・トウバンジャン・もやし・ メンマ・ほうれんそう・長ね ぎ・バター・ホールコーン・ 鳥から・豚骨・煮干し ◆じ ゃがいも・きな粉・きび砂糖・ 油	◆はいか精米・大麦・バター・ パセリ・だけのこ（水煮）・豚 肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・ 油・たまねぎ・にんじん・ケ チャップ・デミグラスソー ス・カレー粉 ◆だいこん・ まぐろ水煮・きゅうり・にん じん・白ごま・醤油・ごま油	◆むきえび・あさり・さくらえ び・素干し・たまねぎ・にんじ ん・ごぼう・しゅんぎく・ひじ き・小麦粉・鶏卵・油・醤油・ きび砂糖 ◆凍り豆腐・塩わか め・長ねぎ・白味噌・赤味噌・ 昆布・煮干し	◆ベーコン・じゃがいも・に んじん・たまねぎ・パセリ・ 醤油・鶏からスープ ◆あさ り・醤油・スパゲッティ・き び砂糖 ◆凍り豆腐・塩わか め・長ねぎ・白味噌・赤味噌・ 油・白ごま
27日 ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ	28日 五目うどん ごまみそポテト パイン缶	29日 とりめし 小松菜の味噌汁 ちくわチーズ揚げ	30日 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け みかん	31日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ りんご
◆豚肉・たまねぎ・にんじん・ じゃがいも・セロリー・マッ シュルーム・グリーンピース・ 油・小麦粉・ケチャップ・食 塩・ナツメグ ◆ブロッコリ ー・ホールコーン・白ごま・ 醤油・きび砂糖	◆鶏肉・つと・にんじん・ほ うれんそう・ごぼう・長ねぎ・ 干しいたけ・たまごだけ（水 煮）・醤油・煮干し・昆布 ◆ じゃがいも・油・白味噌・き び砂糖・白すりごま	◆はいか精米・大麦・食塩・ 鶏肉・たまねぎ・醤油 ◆厚 揚げ・こまつな・たまごだけ （水煮）・白味噌・赤味噌・か つお節・昆布 ◆白ちくわ・ チーズ・小麦粉・鶏卵・パン 粉・油	◆ふなしめじ・えのきだけ・な めこ・にんじん・だいこん・ご ぼう・長ねぎ・油揚げ・赤味噌・ 白味噌・かつお節・昆布 ◆さ んま・清酒・醤油・きび砂糖	◆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・小麦粉・バ ター・油・チーズ・牛乳・豆 乳・スキムミルク・鶏からス ープ ◆ぶり・醤油・小麦粉・ カレー粉・チリパウダー・油

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳（200ml）は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。