

* 給食だより *



令和8年(2026年)9月30日
札幌市立月寒中学校

心地よい風とともに「食欲の秋」がやってきました。秋は実りの季節です。栗や芋、秋刀魚など、旬の食材は栄養価が高く、旨味も詰まっています。勉強やスポーツに励む中学生の体づくりに、旬の食材は欠かせません。しっかり食べて朝夕の寒暖差に負けない体をつくり、健康に過ごしましょう。

食品ロス削減に取り組みましょう！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和5年度は年間464万トン発生しています。これは国民1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分(約102g)を捨てている計算です。日本の大切な文化である「もったいない」のここを大切に、それぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

買い物時の工夫

てまえどりを意識する

すぐに食べる食品は、棚の手前にある賞味期限・消費期限の近いものから選びます。お店での廃棄を減らす行動ですが、結果的に社会全体のロス削減につながります。

冷蔵庫チェックを習慣に

買い物へ行く直前に、スマホで冷蔵庫の中身を写真に撮り、ダブり買いを確実に防げます。記憶に頼らないため、使い切れる量だけを買しましょう。



調理時の工夫

過剰除去をやめる

野菜の皮を厚く剥きすぎたり、ブロッコリーの茎や大根の葉を捨てたりしていませんか？茎や葉にも栄養が詰まっています。きんぴらやスープの具にすれば、おいしく食べ切れます。



リメイク料理のレパートリーを増やす

余ったカレーをカレーうどんやグラタンにする、中途半端に残った野菜をすべて刻んでチャーハンやスープ、お好み焼きの具にするなど、「余り物一掃メニュー」を定番化しましょう。



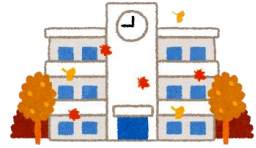
第47回学校給食展のお知らせ

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(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
 - もぐぺろクイズ
 - 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



月	火	水	木	金
 10月 予定献立 ・牛乳（200ml）は毎日つきます。 ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。） ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。 ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。			1 日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き ミニトマト	2 日 7組フィールドワーク ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ フルーツカクテル
5 日 ご飯 コーンクリームスープ 照り焼きハンバーグ 大根サラダ	6 日 揚げパン（きなこソフト） 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ	7 日 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	8 日 肉うどん さつまいもグラッセ プルーン	9 日 鶏ごぼうご飯 さばスパイス揚げ 磯和え
コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鶏肉、豚肉、玉ねぎ、大豆たん白/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま	ソフトフランスパン、きなこ/ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、大麦/ささみ、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、ごま	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、筍、たもぎたけ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/じゃがいも、ごぼう、人参、玉ねぎ、おから、ひじき、じゃがいもでん粉、パン粉、小麦粉、大豆たん白	うどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たもぎたけ/さつまいも、バター、牛乳/プルーン	胚芽米、大麦、鶏ひき肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ごま/さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉/小松菜、もやし、のり
12 日  スポーツの日	13 日 コッペパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	14 日 ご飯 きのこ汁（味噌味） さんまの煮つけ ごま和え	15 日 パスタカレーソース（レバー入り） フレンチポテト	16 日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、ごま/黄桃缶	しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま、生姜/ほうれん草、もやし、すりごま	パスタ、豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレールウ/じゃがいも	胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	
19 日 スープカレー ハムコーンサラダ	20 日 札教研 	21 日 ご飯 豆腐の中華煮（えび入り） ほっけの甘酢かけ おひたし	22 日 きつねうどん あべかわだんご りんご 	23 日 学校祭 
精白米、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶/ハム、コーン、キャベツ		豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、筍、たもぎたけ、干し椎茸、きくらげ、生姜、にんにく、片栗粉/ほっけ、小麦粉、片栗粉、小ねぎ/小松菜、もやし、糸かつお	うどん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たもぎたけ、小松菜/白玉もち、きなこ/りんご	
26 日 味噌かつ丼 けんちん汁（しょうゆ味） みかん	27 日 コロッケバーガー かぼちゃのポタージュ 人参とコーンのサラダ	28 日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	29 日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 柿 	30 日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶
精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、すりごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/みかん	横割りパンズ、カレーコロッケ（じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉）、スライスチーズ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハム、人参、きゅうり、コーン	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら/から揚げししゃも（子持ち）、小麦粉、片栗粉/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、すりごま、ごま、もやし、玉ねぎ、人参、メンマ、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ/ボークウィンナー（豚肉、水あめ）、小麦粉、卵、牛乳/柿	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜/高野豆腐、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま/洋なし缶