

給食だより



札幌市立真栄小学校

札幌市立美しが丘小学校

令和8年9月30日

食品ロスについて考えてみましょう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。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。日本では年間約461万トンの食材が捨てられています。そしてその半分は家庭からとされています。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

本当に食べられる…？
食べることができる量を買いましょう！



食べ残しを少なくする。
すききらいせずに食べましょう！

賞味期限・消費期限をよく見よう！

期限切れで食べられないのは
もったいないですね！

おうちで・学校で・外食で…

減らすためにできることがたくさんありますね！

給食時間に苦手なものもひとくちは食べる、盛り残しをなくす、自分が食べられる量だけおかわりする、など取り組めることを伝えていきます。ぜひご家庭でも食品ロスについて話題にいただけると幸いです。

給食レシピ☆いももち☆ 10月13日に提供予定です！給食室で1つずつ心を込めて作ります！

【材料】（4人分）

じゃがいも	3個ほど
片栗粉	大さじ3
油	小さじ1
醤油	小さじ2
A 砂糖	大さじ2
水	大さじ2
白すりごま	大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは輪切りにし、水にさらして蒸します。
- ② じゃがいもが軟らかくなったらボールに入れ、熱いうちにつぶします。かたくり粉を加えて混ぜあわせます。硬さをみて、まとまりにくいなら水を足します。柔らかいようならかたくり粉を足します。
- ③ ②を丸めて、油をひいたフライパンで両面こんがり焼きます。
- ④ Aを混ぜあわせて火にかけ砂糖をとかしします。（レンジにさっとかけてもよいです。）
- ⑤ すりごまを混ぜ、焼きあがった③にかけたら完成です。



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

10月こんだて

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・☆は卵を使用しています。 ・●は乳を使用しています。 ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」			1日 ごはん けんちんじる さんまのかば焼き からし和え 	2日 ☆●背割りコッパ チリコンカン ●コーンフライ 梨 豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 醤油/コーンフライ/梨
5日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそしる 柿	6日 カレーラーメン シナモンポテト バナナ 	7日 とりめし みそしる ☆ぶりの南部揚げ	8日 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし 真栄小 4年生 給食なし	9日 ☆●ロールパン ●小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 黄桃缶 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 チーズ 豆乳 牛乳 スkimミルク/鉄腕チキンナゲット/黄桃缶
12日  スポーツの日	13日 五目うどん いももち みかん 	14日 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え 	15日 ごはん きのこじる ☆とり天 のりの佃煮 美しが丘小 3年生 給食なし	16日 ☆●角食 塩ワタンスープ ☆お好み揚げ ●チョコクリーム 
19日 ごはん さつまじる さんまの煮付け 磯和え	20日 パスタミートソース 厚揚げサラダ	21日 ●チキンウインナーライス ☆●ちくわのチーズつめ揚げ フルーツミックス 真栄小 5年生 給食なし	22日 ☆玉ねぎのかきあげ丼 みそしる 柿 真栄小 5年生 給食なし	23日 ☆●コッパパン ●オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ 真栄小 5年生 給食なし
鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/さんま しょうが 醤油/小松菜 もやし もみりの醤油	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 醤油/厚揚げ しょうが 醤油 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま	胚芽精米 大麦 バター チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 梨缶	えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 醤油/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ/柿	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/イカフライ/キャベツ 人参 コーン
26日 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	27日 ●味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶 	28日 ☆●エスカロップ ナムル 	29日 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	30日 ☆●横割パンズ ●コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご 美しが丘小 とちのみ学級 給食なし
鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 醤油/ブロッコリー コーン ごま 醤油	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま みそ 醤油 ごま油 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン/じゃがいも きなこ/パイン缶	胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ 醤油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく/ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 豆板醤 醤油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/さば しょうが 醤油 ごま 小麦粉/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳/ハンバーグ/りんご