

2
月

きゅうしょくだより



たもの 食べ物をむだにしていませんか？



～考えよう「食品ロス」～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約424万トン（2023年）とされています。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、一方で、食料を食べずに大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」を減らしていくためには、1人ひとりの心がけと取組が大切です。

「食品ロス」を減らすために

食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。給食室の知恵（先出し、後入れ法）などもぜひ参考にしてください。

自分の食べ方をふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でもそんなことはありませんか。食べ物をむだにしていないかふり返ってみましょう。

食べ物をリスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にする心（リスペクト）があります。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。



2月2日～6日は
「学校給食週間」です

2月2日（月）～6日（金）までの1週間は、給食週間です。学校給食への興味・関心をもつことや北海道の食文化、産物について給食を通して学ぶことを目的として、テレビ放送などを実施予定です。給食週間をきっかけに、日頃の食事の仕方などを振り返ったり、食への興味・関心を高めたりすることができたらと思っています。

給食週間企画：北海道を食べよう！

北海道の郷土料理や地場産物を使用した料理が給食に出てきます。実際に食べることで、味を知り、北海道の食文化や地場産物について学びましょう。

<実施予定メニュー>

2/2(月)：ジンギスカン 2/3(火)：カレーラーメン 2/4(水)：とりめし

2/5(木)：スタミナ丼（知内産のにらを使用） 2/6(金)：ポテトグラタン



2月のよていにんたて

※牛乳は毎日きます。
※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん ジンギスカン Feちゃんぎょうざ きゅうりのからしづけ	カレーラーメン あおのりポテト パインかんづめ	とりめし みそしる ブリカツ	スタミナどん みそしる おうとうかんづめ	かくしょく ポテトグラタン こまつなと コーンのサラダ いちごジャム
白飯/羊肉、もやし、ピーマン、 キャベツ、にんじん、サラダ油、 じゃがいも、なたね油、しようが、 ににく、玉ねぎ、りんご、ケ チャップ、ウスターソース/（豚 肉、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、に にく、しようが、にんじん、しいたけ、大 豆たんぱく、 <u>二本油</u> 、 <u>小麦粉</u> ）なたね 油/きゅうり、からし、白 <u>二本</u> /	ソフトラーメン（ <u>小麦粉</u> ）、豚 肉、しようが、ににく、サラダ 油、メンマ、もやし、はくさい、に んじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長 ねぎ、カットわかめ、 <u>小麦粉</u> 、カ レー粉、カレールウ、ウスター ソース、みそ、トマトピューレ、り んご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/ フレンチポテト、なたね油、青の り/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏 肉、しようが、玉ねぎ、サラダ油/ 厚揚げ、こまつな、みそ、むろあ じ、昆布/（ぶり、 <u>パン粉</u> 、 <u>小麦 粉</u> 、植物油脂、でん粉、 <u>ライ麦粉</u> ） なたね油/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サ ラダ油、もやし、にら、玉ねぎ、り んご、ウスターソース、しようが、 ににく、トウバソジヤン、かた くり粉、 <u>二本油</u> 、白 <u>二本</u> /豆腐、な めこ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆 布/黄桃缶詰	<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>豚脂粉乳</u> <u>二本</u> /ベーコン、玉ねぎ、じゃがい も、にんじん、マッシュルーム、 <u>小 麦粉</u> 、サラダ油、 <u>チーズ</u> 、 <u>スキム ミルク</u> 、 <u>牛乳</u> 、豆乳、鶏がらスー フ、 <u>パン粉</u> 、 <u>バター</u> 、パセリ/ハ ム、こまつな、ホールコーン、白 <u>二本</u> 、サラダ油/いちごジャム
キーマカレー あつあげサラダ	ごもくうどん ごまポテト はっさく	建国記念の日		せわりコッペ しおワンタンスープ えびいり おこのみあげ チョコクリーム
白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セ ロリー、しようが、ににく、大豆 水煮、パセリ、レーズン、サラダ 油、 <u>小麦粉</u> 、カレー粉、ウスター ソース、中濃ソース、トマト缶詰、 ケチャップ/厚揚げ、しようが、か たり粉、 <u>小麦粉</u> 、なたね油、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 <u>二本 油</u> 、白 <u>二本</u> /	ソフトめん（ <u>小麦粉</u> ）、鶏肉、油 揚げ、かまぼこ、にんじん、ほうれ んそう、ごぼう、長ねぎ、干しいた け、たもぎかけ、むろあじ、昆布/ フレンチポテト、なたね油、白 <u>二本</u> / はっさく			<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>豚脂粉乳</u> <u>二本</u> / <u>ワンタン皮</u> 、豚肉、ほうれん そう、もやし、メンマ、長ねぎ、 が、サラダ油、みそ、むろあじ、宗 田、昆布//まいわし、水あめ、でん 粉、米粉パン粉※魚卵混入の可能 性あり）なたね油/洋種なばな、も やし、糸かつお/
とりてんどん みそしる ごまあえ	みそうどん フレンチポテト えだまめ	やきぶたチャーハン やさいはるまき フルーツミックス	ごはん とうふの オイスターソースに ほつけのあつたあげ ナムル	ぐろコッペパン むぎいりやさいスープ かぼちゃコロッケ あさりのサラダ
白飯、鶏肉、しようが、ににく、 <u>全粒</u> 、 <u>小麦粉</u> 、かたり粉、ベーキ ングパウダー、なたね油、かたり 粉、宗田/だいこん、油揚げ、みそ、 むろあじ、昆布//ほうれんそう、 はくさい、白 <u>二本</u> /	ソフトめん（ <u>小麦粉</u> ）、鶏肉、 しようが、ににく、 <u>二本油</u> 、豆み そ、みそ、白 <u>二本</u> 、油揚げ、かまぼ こ、干しいたけ、ほうれんそう、長 ねぎ、むろあじ、昆布/フレンチポ テト、なたね油/枝豆/	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、 しようが、ににく、にんじん、玉 ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、 グリーンピース、サラダ油、 <u>二本油</u> / (キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ね ぎ、にんじん、オイスターソース、 <u>小麦 粉</u> 、でん粉)、なたね油/みかん缶 詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶 詰/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ね ぎ、長ねぎ、にんじん、しようが、 ににく、サラダ油、オイスター ソース、かたり粉/ほつけ、しょ うが、 <u>小麦粉</u> 、かたり粉、なたね 油/ <u>二本油</u> 、白 <u>二本</u> /	<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>豚脂粉乳</u> <u>二本</u> /ベーコン、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、セロリー、パセリ、大 麦、鶏がらスープ、鳥がら/かぼ ちゃ、 <u>パン粉</u> 、マッシュボート、玉 ねぎ、 <u>小麦粉</u> 、米粉、 <u>豚脂粉乳</u>) なたね油/ <u>あさり</u> 、しようが、きゅう り、キャベツ、にんじん、サラダ 油、からし、 <u>二本油</u> 、白 <u>二本</u> /
天皇誕生日	えびいり かんとんメン きなこポテト デコポン	たきこみいなり みそしる カレーコロッケ	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそえ	せわりコッペ キャロットポタージュ セルフドック パインかんづめ
		西区産大根菜使用		<u>小麦粉</u> 、マーガリン、 <u>豚脂粉乳</u> <u>二本</u> /ベーコン、玉ねぎ、にんじん、 じゃがいも、パセリ、 <u>小麦粉</u> 、 <u>バ ター</u> 、サラダ油、 <u>チーズ</u> 、 <u>スキム ミルク</u> 、 <u>牛乳</u> 、豆乳、鶏がらスー フ/チキンワインナー、ケチャップ、 ウスターソース、からし/パイン 缶詰

西区産「大根菜」を使用します

2/25(水)のみそ汁に西区西野産の大根菜を使用予定です。大根菜は、大根の種を植えた後、伸びたやわらかい葉を、根が大きくなる前に食べる野菜です。緑黄色野菜の大根菜は、ビタミンA、ビタミンCが多く、ウィルスに負けない体づくりにおすすめの野菜です。



地場産物は、
新鮮で栄養いっぱい！

