

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すか？

かんが しょくひん
～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。

しょくひん
「食品ロス」を減らすために

しょくざい か こ
食材を買い込みすぎず、
なるべく使い切ろう



か もの まえ れいぞうこ なか かくにん
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。

じ ぶん た かた
自分の食べ方を
ふり返ってみよう

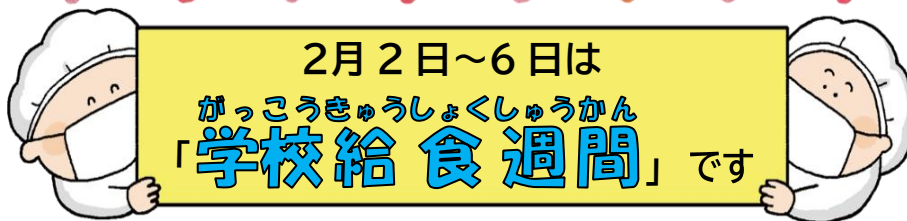


にがて くる し かん
苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でもそんなことはありませんか。食べ物をむだにしていないかふり返ってみましょう。

た もの
食べ物を
リスペクトしよう



にほんご ことば
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こと（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（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。

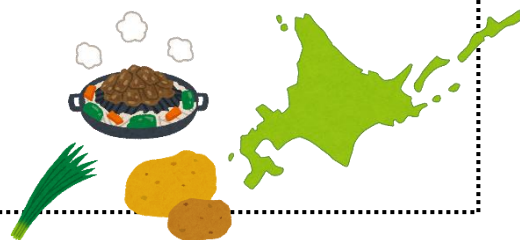
きゅうしょくしゅうかん き かく ほっかいどう た
給食週間企画：北海道を食べよう！

ほっかいどう きょうと料理りやじ ばさんがつ しょうり きゅうしょく で じっさい た ほっかい
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月のよていにんだて

※牛乳は毎日つきます。
 ※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	かくしよく 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
2/2~2/6は「北海道食べよう!」週間				
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、しょうが、にんにく、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、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、大豆たんぱく、 ごま油 、 小麦粉)なたね油/きゅうり、からし、 白ごま /	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、にんにく、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、 小麦粉 、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、しょうが、玉ねぎ、サラダ油/厚揚げ、こまつな、みそ、むろあじ、昆布/(ぶり、 パン粉 、 小麦粉 、植物油、でん粉、 ライ麦粉)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、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、 ごま油 、 白ごま /豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、 小麦粉 、サラダ油、 チーズ 、 スキムミルク 、 牛乳 、豆乳、鶏がらスープ、 パン粉 、 バター 、パセリ/ハム、こまつな、ホールコーン、 白ごま 、サラダ油/いちごジャム
9日	10日	11日	12日	13日
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	ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ おひたし	せわりコッペ しおワントンスープ 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、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、 小麦粉 、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、しょうが、かたくり粉、 小麦粉 、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、 ごま油 、 白ごま /	ソフトめん(小麦粉)、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、たまごたけ、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、 白ごま /はっさく		白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、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/	小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ワントン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/ あさり 、むき えび 、 いり 、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、 小麦粉 、 全卵 、ベーキングパウダー、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、コーンスターチ/
16日	17日	18日	19日	20日
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 ほっけのあつたあげ ナムル	くろコッペパン むぎいりやさいスープ かぼちゃコロツケ あさりのサラダ
白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、 全卵 、 小麦粉 、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、かたくり粉、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、 白ごま /	ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、しょうが、にんにく、 ごま油 、豆みそ、みそ、 白ごま 、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、しょうが、にんにく、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、 ごま油 /(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、 小麦粉 、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、しょうが、にんにく、サラダ油、オイスターソース、かたくり粉/ほっけ、しょうが、 小麦粉 、かたくり粉、なたね油、こまつな、もやし、にんじん、 ごま油 、 白ごま /	小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、鶏がらスープ、鳥がら/(かぼちゃ、 パン粉 、マッシュポテト、玉ねぎ、 小麦粉 、米粉、 脱脂粉乳)なたね油/ あさり 、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、からし、 ごま油 、 白ごま /
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	えびいり かんとんメン きなこポテト デコボン	たきこみいなり みそしる カレーコロツケ 西区産大根菜使用	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそあえ	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
	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、むき えび 、 いり 、はくさい、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、黒きくらげ、長ねぎ、チンゲンツァイ、鳥がら、豚骨、昆布/フレンチポテト、なたね油、きな粉/しらぬい(デコボン)	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、 白ごま 、あまのり(焼きのり)/凍り豆腐、葉だいこん、みそ、むろあじ、昆布/(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、カレー粉、 牛乳 、 小麦粉 、 パン粉)なたね油/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、みそ、 ごま油 、トウバンジャン、かたくり粉/ カラフトししゃも(子持ち) 、 小麦粉 、かたくり粉、なたね油/こまつな、はくさい、もみのり/	小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、 小麦粉 、 バター 、サラダ油、 チーズ 、 スキムミルク 、 牛乳 、豆乳、鶏がらスープ/チキンウインナー、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、ウイ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!

