



きゅうしょくだより

令和8年(2026年)10月1日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、味覚の秋といわれるように、旬の食べ物が多く、給食でもさつまいもやきのこ、柿など秋を感じられる食材が出てきます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

しょくひん かんが 食品ロスについて考えよう

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です。食品ロスは、社会問題にもなっています。食品ロスを減らすためにできることは何か、みんなで考えてみましょう。

しょくひん 食品ロスはどこで発生しているのだろう？

食品ロスは、食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

食品メーカー 小売店 飲食店 家庭



しょくひん 食品ロスは1年間でどのくらい発生？

日本で1年間に捨てられる食べ物は、約461万トンです。(事業：約237万トン、家庭：約224万トン)これは、国民1人あたりが毎日おにぎりを1個分捨てているのと同じ量です。



※「我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和6年度)より

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

ただ正しく理解を



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

食品ロスを減らすためにできること

〇買い物の時は…

- ・買い物の前に冷蔵庫の中身を確認
- ・すぐに使う食材は、棚の手前に置いてある賞味期限の近いものから選ぶ「てまえどい」を
- ・安いからと買いすぎない



〇調理、食事の時は…

- ・調理の時、外食時に注文する際は、食べきれる量を
- ・皮のむきすぎなどに注意を
- ・苦手な食べ物も一口チャレンジ



学校給食展を開催します

札幌市学校給食栄養士会の主催で、「第47回学校給食展」を開催いたします。給食実物の展示や給食に関するパネル等の展示を行う予定です。近くにお立ち寄りの際は、ぜひ御覧ください。

日時：10月10日(土)

11:00~18:00

場所：札幌駅前通地下歩行空間

北1条イベントスペース



10月のよていにन्द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 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ りんご	ごはん えびいりとうふの ちゅうかに あげポークシウマイ おひたし 西区産小松菜使用 	パスタミートソース あつあげサラダ	とりめし みそしる ばりのなんがあげ	カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ
生のりんごが出ます。食物アレルギーの心配がある場合は、必ずお子さんとしっかり話をしてください。 				
小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、 卵/ホールコーン、クリームコーン、 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、スキムミルク、 チーズ、生乳、鶏がらスープ/ （鶏肉、豚肉、玉ねぎ、でん粉、 ポークエキス）なたね油/りんご	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にん じん、玉ねぎ、たけのこ、たまごた け、干しいたけ、黒きくらげ、しよ うが、にんにく、サラダ油、ごま 油、かたくり粉/（玉ねぎ、豚肉、 牛肉、でん粉、ポークエキス）、なた ね油/こまつな、はくさい、糸かつ お	ソフトパスタ（小麦粉）、豚肉、 大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッ シュルーム、セロリ、にんにく、 サラダ油、パセリ、小麦粉、カ レー粉、ケチャップ、トマト ピューレ、トマト缶詰、デミグラ スソース、ウスターソース、中濃 ソース、鶏がらスープ/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/	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/ 豆腐、こまつな、えのきたけ、み そ、むろあじ、昆布/ぶり切り身、 小麦粉、全卵、白ごま、なたね油/ 	白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじ ん、玉ねぎ、セロリ、りんご、 しょうが、にんにく、小麦粉、サ ラダ油、カレー粉、カレールウ、ウ スターソース、中濃ソース、ケ チャップ、鶏がらスープ/ハム、ブ ロccoli、ホールコーン、白ご ま、サラダ油/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	ごはん みそきのこじる とりてん のりのつくだに 白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、な めこ、にんじん、だいこん、ごぼ う、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、み そ、むろあじ、昆布/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/もみのり、ひじき、てんさ い糖、水あめ/	おきなわそば フレンチポテ ト かき ソフトラーメン（小麦粉）、豚 肉、しょうが、にんにく、こねぎ ほうれんそう、豚骨、昆布、煮干 し、玉ねぎ、にんじん/フレンチポ テト、なたね油/かき	エスカロップ コールスローサラダ 胚芽精米、大麦、パセリ、たけの こ、バター、豚肉、小麦粉、全卵、 パン粉、なたね油、玉ねぎ、にん じん、しょうが、にんにく、サラダ 油、ケチャップ、トマトピューレ、 中濃ソース、デミグラスソース、 カレー粉、鶏がらスープ/キャベ ツ、にんじん、ホールコーン、サラ ダ油、からし/	ぶたミックスどん みそしる パインかんづめ 白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、か たくり粉、小麦粉、全卵、玉ねぎ、 たけのこ、にんじん、ピーマ ン、サラダ油、白ごま/だいこん、 にんじん、ごぼう、みそ、むろあ じ、昆布/パイン缶詰
19日	20日	21日	22日	23日
ロールパン オニオンポタージュ いかフライ もやしのごまサラダ 西区産小松菜使用 	あつあげいり にくいためどん みそしる おうとうかんづめ 西区産小松菜使用 	みそラーメン きなこポテト パインかんづめ ソフトラーメン（小麦粉）、豚 肉、にんにく、白ごま、みそ、トウ パンジャン、ごま油、しょうが、 もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじ ん、サラダ油、ほうれんそう、長ね ぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮 干し、昆布/フレンチポテト、なた ね油、きな粉/パイン缶詰	ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ 胚芽精米、もち米、豚肉、しょう が、干しいたけ、黒きくらげ、たけ のこ、にんじん、日本栗、グリーン ピース、サラダ油、ごま油/ （じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パ ン粉、小麦粉、大豆油）なたね油/ ほうれんそう、もやし、白ごま/	ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にん にく、トウパンジャン、サラダ油、 みそ、ごま油、あさり、にんじん、 玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥が ら、昆布、煮干し/さば切り身、 しょうが、白ごま、小麦粉、かた くり粉、なたね油/きゅうり、ご ま油、白ごま/
26日	27日	28日	29日	30日
コッパパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき 西区産小松菜使用 	ごはん さつまじる さんまのにつけ ミニトマト 白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板 こんにゃく、にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、サラダ油、みそ、 むろあじ、糸昆布/さんま骨付 き、しょうが/ミニトマト	カレーラーメン シナモンポテト おうとうかんづめ ソフトラーメン（小麦粉）、豚 肉、しょうが、にんにく、サラダ 油、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/ さつまいも、なたね油、グラ ニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	チキンウイナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、バター、トマト 缶詰、カットチキンウイナー （鶏肉、豚肉）、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、サラダ油、ケ チャップ/白ちくわ、チーズ、小 麦粉、全卵、なたね油/みかん缶 詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶 詰/	えびいりたまねぎの かきあげどん みそしる わせみかん 白飯、厚揚げ、こまつな、たまごた け、みそ、むろあじ、昆布/むきえ び、あさり、さくらえび、さ干し、 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅん ぎく、ひじき、でん粉、むろあじ、昆 布、小麦粉、全卵、なたね油/みか ん