10月 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

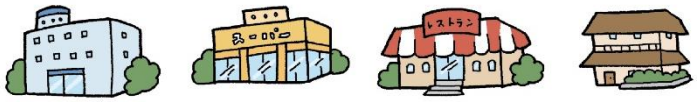
気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、味覚の秋といわれるように、旬の食べ物が多く、給食でもさつまいもやきのこ、柿など秋を感じられる食材が出てきます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

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。

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れ残りなどのほか、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 と 賞味期限

正しく理解を



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。

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

○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「**てまえどり**」を
- 安いからと買いすぎない



○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月のよていこんだて

※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	火	水	木	金
5日	**6日**	**7日**	**8日**	**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 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。	ごはん えびいりとうふの ちゅうかに あげポークシュウマイ 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 ぶりのなんぶあげ	カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ
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***, ***牛乳***, 豆乳, 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, たもぎたけ, 干しいたけ, 黒きくらげ, しょうが, 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, セロリー, 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, セロリー, 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, ブロッコリー, 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	おきなわそば フレンチポテト かき	エスカロップ コールスローサラダ	ぶたミックスどん みそしる パインかんづめ
	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/	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	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/	白飯, 豚肉, しょうが, 厚揚げ, かたくり粉, ***小麦粉***, なたね油, 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	ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	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
小麦粉, マーガリン, ***脱脂粉乳***, ***卵***/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, パセリ, ***小麦粉***, ***バター***, サラダ油, ***牛乳***, 豆乳, ***スキムミルク***, ***チーズ***, 鶏がらスープ/（***いか***, ***パン粉***, ***小麦粉***,でん粉)なたね油/こまつな, もやし, ホールコーン, にんじん, みそ, トウバンジャン, 白***ごま***/	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, サラダ油, もやし, こまつな, 厚揚げ, なたね油, 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***/キャベツ, 油揚げ, みそ, むろあじ, 昆布/黄桃缶詰	ソフトラーメン（***小麦粉***）, 豚肉, にんにく, 白***ごま***, みそ, トウバンジャン, ***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	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***/	白飯/豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, トウバンジャン, 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**
コッペパン 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	カレーラーメン シナモンポテト おうとうかんづめ	チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	えびいりたまねぎの かきあげどん みそしる わせみかん
小麦粉, マーガリン, ***脱脂粉乳***, ***卵***/ベーコン, こまつな, ***マカロニ***, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ***小麦粉***, ***バター***, サラダ油, ***チーズ***, ***牛乳***, 豆乳, ***スキムミルク***, 鶏がらスープ/（鶏肉, 粒状大豆たんぱく, ***パン粉***, でん粉, 乾燥おから, ***小麦粉***, クラッカー粉）なたね油/かき	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, 宗田, 昆布/さんま骨付き, しょうが/ミニトマト	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	胚芽精米, 大麦, ***バター***, トマト缶詰, カットチキンウインナー(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/	白飯, 厚揚げ, こまつな, たもぎたけ, みそ, むろあじ, 昆布/むき***えび***, ***あさり***, さくら***えび***素干し, 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