

給食だより10月号

【家庭数配付】

令和7年 9月 30日

札幌市立米里小学校

食べられるのに捨てられる食品ロスについて

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取組を行うことが必要です。家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することも大切です。

減らそう！
食品ロス



『期限』の違いを正しく理解
しましょう！！

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。



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す。一度開封したら早めに食べましょう。

10月の予定こんだて

月	火	水	木	金
●牛乳は毎日つきます。 ●下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。加工食品の詳細を知りたい方は、学校までお問い合わせください。 ●青果物は天候などの影響により、変更する可能性がありますので、ご了承ください。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等、海産物全般について小さく、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。		1日 ごはん さつまい サバの照り焼きソース おひたし 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・味噌・むろあじ・宗田・昆布／さば・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油／小松菜・もやし・醤油・糸かつお	2日 黒コッパン チキンクリーム煮 大根サラダ プルーン 鶏肉・白ワイン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢	3日 肉いため丼 あげえびシュウマイ 黄桃缶 白飯・豚肉・メンマ・人参・サラダ油・もやし・ほうれん草・醤油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ウスターソース・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま／加工食品・揚げ油
6日 肉うどん ごまだんご 黄桃缶	7日 深川めし みそ汁 高野豆腐のフライ 胚芽精米・米粒麦・醤油・昆布・冷凍あさり・しょうが・ごぼう・人参・サラダ油・味噌・小松菜／もやし・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布／凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油	8日 ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ ※フードリサイクルブロッコリー使用 白飯・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ・赤ワイン・鶏がらスープ／ブロッコリー・ホールコーン・ごま・サラダ油・醤油・酢	9日 横割パンズ オニオンポタージュ サケフライ ミニトマト 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・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油	10日 ステップなし 豚すき丼 みそ汁 りんご 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・醤油・ほうれん草／白菜・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布

月	火	水	木	金
13日 スポーツの日 	14日 とりめし みそ汁 ちくわチーズつめフライ 胚芽精米・米粒麦・醤油・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油／厚揚げ・小松菜・たまごだけ・味噌・むろあじ・昆布／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	15日 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け みかん ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・味噌・むろあじ・昆布／さんま骨付き・しょうが・醤油・酢	16日 コッペパン 小松菜クリーム煮 ぶりスパイスあげ パイン缶 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・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白ワイン・鶏がらスープ／ぶり・しょうが・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・揚げ油	17日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし 豚肉・豆腐・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいだけ・味噌・醤油・ごま油・トウバンジャン・片栗粉／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・酢／ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油
20日 パスタミートソース オニオンチップサラダ ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・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・デミグラスソース・ケチャップ・ホールトマト・トマトピューレ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・赤ワイン・鶏がらスープ／ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油・酢・醤油・ごま	21日 10分早出し 鮭ごはん みそ汁 とり天 胚芽精米・米粒麦・鮭フィレ・醤油・炊き込みわかめ・ごま／大根・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布／鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油	22日 玉ねぎのかきあげ丼 みそ汁 みかん 白飯・えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・醤油・片栗粉・むろあじ・昆布／凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布	23日 横割ハンズ ベーコンシチュー あげハンバーグ スライスチーズ 柿 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油・醤油・片栗粉	24日 ごはん カレー肉じゃが サバの香味あげ いそあえ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干しいだけ・たまごだけ・しょうが・サラダ油・醤油・カレー粉／さば・しょうが・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油／小松菜・もやし・のり・醤油
27日 みそパコーンラーメン きなこポテト パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・ごま油・味噌・醤油・トウバンジャン・メンマ・もやし・サラダ油・長ねぎ・ほうれん草・バター・ホールコーン・鳥がら・豚骨・煮干し／じゃがいも・揚げ油・きなこ	28日 チキンウイナーライス ほっけのオートミールフライ 黄桃缶 胚芽精米・米粒麦・バター・トマトジュース・白ワイン・チキンウイナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油	29日 ごはん 豆腐の中華煮 あげポークシュウマイ ナムル 豆腐・豚肉・えび・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいだけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・醤油・ごま油・片栗粉／加工食品・揚げ油／小松菜・もやし・人参・醤油・酢・ごま油・ごま	30日 角食 ワントンスープ塩 お好みあげ チョコクリーム ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・醤油・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ／あさり水煮・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・ホールコーン・ひじき・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・揚げ油・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・糸かつお・青のり／豆乳・チョコレート・ココア・コーン・スターチ	31日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん 鮭ダイス・豆腐・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・醤油・むろあじ・昆布／豚肉・醤油・しょうが・片栗粉・揚げ油・たけのこ・人参・ピーマン・サラダ油・ごま油・トウバンジャン・ごま

第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11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

●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会によるパネル展示・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

第46回

学校給食展

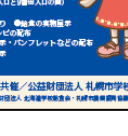
まようしよくで学ぼう！食でも密しき大切を











とき 令和7年 10月11日（土）
11:00～18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）
憩いの空間 北1条東（7番出入口と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 ●給食レシピの配布 ●札幌市学校給食会によるパネル展示・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

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-shoyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
協賛／札幌市教育委員会 札幌市の学校給食 札幌市の学校給食 札幌市の学校給食 札幌市の学校給食 札幌市の学校給食 札幌市の学校給食