

# 10月給食だより

## 地産地消について

自分たちが住んでいる地域で生産された食材を「地場産物」といいます。また、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送せず新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

### 日本の自給率は

約 **37%**



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約37%（カロリーベース）しかありません。万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は成り立たなくなってしまいます。そのため、地域で作られているもの、国産のものを大切にしていかなければなりません。

### ～食料自給率を上げるためにできること～



旬の食べ物を選ぶ



地元の食材を食べる

**地産地消**

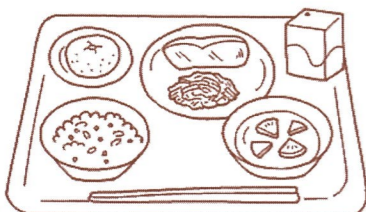


ごはん中心のバランスのよい食事をする



食べ残しを減らす

### 学校給食にも地場産物を使っています！



学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から地場産物を探してみましょう。



2022(令和4年)10.3  
足寄町学校給食センター

## 10月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
3月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さばの味噌煮	小松菜のごま和え こまつな、ちやし	かきたま汁 木綿豆腐、鶏卵、長ねぎ	牛 乳
4火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	コロケのツナソース コロケ、まぐろ、マスカロン、ネーチーズ	もやしナムル もやし、人参、華わかめ	中華スープ 長ねぎ、わかめ、春雨	牛 乳
5水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ	春巻 春巻			牛 乳
6木	ミルクパン/クリームブレッド 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳、クリームブレッド	鶏の照り焼き 鶏肉	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参、胡瓜	ベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン	牛 乳
7金	ロコモコ丼 精白米、キャベツ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム、麩、目玉焼き風オムレツ			洋麩スープ/黄桃 麩、白菜/黄桃	牛 乳
11火	コッパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン		わかめサラダ わかめ、ハム、春雨、キャベツ、人参	ニョッキのクリーム煮 ニョッキ、玉葱、鶏肉、マッシュルーム、牛乳、生クリーム	白ぶどう & ほうれん草ジュース
12水	けんちんうどん うどん、鶏肉、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、里芋、竹輪	大学南瓜 南瓜			牛 乳
13木	食パン 食パン	メンチカツ メンチカツ	ゆで野菜サラダ コーン、人参、ブロッコリー	もずくと卵のスープ もずく、鶏卵、人参、木耳	牛 乳
14金	トマトカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ、椎茸	小豆ぜんざい 小豆ぜんざい	牛 乳
17月	ごはん 精白米	あじフライ あじフライ	梅かつお和え ちやし、小松菜	千切りみそ汁 白菜、人参、玉葱	牛 乳
18火	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、クリーム	バジルチキン 鶏肉	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	コンソメスープ フィッティオ、玉葱、人参	牛 乳
19水	ミートソースパゲティ スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉、大豆、トマト			キャロット蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、人参	牛 乳
20木	腹割りごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	焼きそば(減量) 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉		野菜のスープ煮 じゃが芋、白菜、大根、コーン、人参、玉葱、ウィンナー	牛 乳
21金	中華五目ごはん 精白米、もち米、豚肉、筍、人参、枝豆、長ねぎ	しゅうまい しゅうまい		めかぶスープ/おさつスティック めかぶ、鶏卵、人参/おさつスティック	牛 乳
24月	ごはん/ふりかけ 精白米/ふりかけ		おひたし もやし、小松菜	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、生揚げ、うずら、こんにゃく、大根、人参、ラウンプキ、昆布	牛 乳
25火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	プリフライ プリフライ	キャベツの塩昆布サラダ キャベツ、塩昆布	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン	牛 乳
26水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、ちやし	3種のチーズポテト じゃが芋			牛 乳
27木	カレーピラフ 精白米、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、枝豆、ウィンナー		ブロッコリーサラダ ブロッコリー、人参	わかめスープ/ハロウィンデザート わかめ、長ねぎ/人参、みかんジュース、みかん	牛 乳
28金	ホワイトエスカロップ 精白米、筍、玉葱、とんかつ、生クリーム		きゅうりの南蛮漬け 胡瓜	すまし汁 鶏ごぼう団子、豆麩、絹さや	牛 乳
31月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、玉葱、筍	なめたけ和え ちやし、白菜、なめたけ	大根と油揚げのみそ汁 油揚げ、大根、人参	牛 乳

☆ 見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。  
☆ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

## 献立のお知らせ

### 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。ビタミンAは人参や小松菜といった緑黄色野菜や魚、レバーなどに多く含まれます。



#### 14日：トマトカレー

トマトとカレーが出会ってしまいました。トマトの甘味や酸味とカレーは果たして合うでしょうか?!



#### 14日：小豆ぜんざい

新型コロナウイルスにより道産砂糖・小豆の需量が減少しています。今回の小豆ぜんざいは販売促進策として、ホクレンさんから無償で提供されるものです。十勝産小豆を贅沢に使用したデザートです。残さずに食べましょう。



#### 26日：3種のチーズポテト

チェダー・カマンベール・パルメザンの3種のパウダーチーズをまぶします。チーズ好きにはたまらない香りの予感。

#### 27日：ハロウィンデザート

オレンジジュースや人参を使用してハロウィンをイメージしたデザートを作ります。お楽しみに♪



#### 28日：ホワイトエスカロップ

エスカロップは根室市のご当地料理です。赤エスカロップと白エスカロップの違いがわかるかな?



### ☆☆お知らせ☆☆

11月は「ふるさと給食月間」を予定しています。足寄町の食材がたくさん登場します!お楽しみに♪

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	640kcal	23.3g	22.2g
中学生	769kcal	28.0g	26.7g
高校生	635kcal	21.4g	19.1g

(※高校生は、牛乳を除く)