

10月給食だより

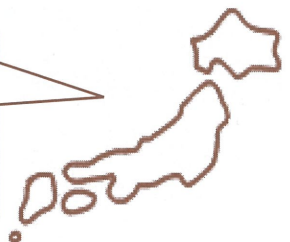
地産地消に取り組もう

地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。私たちが暮らしている十勝では、小麦、豆類、じゃがいも、てん菜（ビート）を代表とする豊富な農作物が生産されています。また、牛肉や鶏肉などの畜産物や魚や貝などの水産物もあります。これらの地元の食材を積極的に使うことで、地元の活性化になり食料自給率のアップにつながります。

食料自給率とは

国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。

令和元年度食料自給率
(カロリーベース)
・日本 約40%
・十勝全域 約1,200%



食料自給率アップのためにできること

①今が旬の食べ物を選ぼう

旬をはずれた農作物は、日本とは季節や気候が違う外国から輸入している場合も多く、食料輸入の増加の一因になっています。



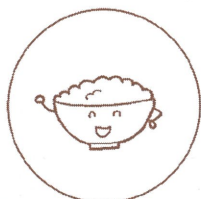
②地元でとれる食材を食べよう

一人一人が地元でとれた食材を選ぶことが、地域の産業を応援することになります。地域の産業の応援は、国産農畜水産物の応援になります。



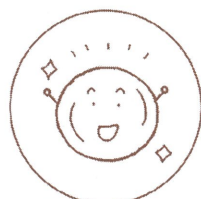
③ごはん中心の食事をしよう

ごはんは食料自給率100%。米を主食にするだけで、食料自給率がアップします。



④食べ残しを減らそう

日本では食品の食べ残しが非常に多くなっています。無駄な消費を減らすことは食料輸入の必要性を抑えることになります。



地産地消

十勝産の豊富な食材を積極的に使い、
地産地消を進めることで、食料自給率アップ！



2021(令和3年)10.1
足寄町学校給食センター

10月予定献立表

日 曜	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
1 金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、うずら、木耳			韓国風スープ/はる一ツボンチ 春雨、人参、キャベツ、舞茸/みかん、パイナップル、黄桃	牛 乳
4 月	ごはん 精白米	肉じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	もやしと小松菜のごま和え 小松菜、もやし	豆腐と油揚げのみそ汁 油揚げ、木綿豆腐、わかめ	牛 乳
5 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	和風豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐、豚肉、鶏肉、鶏卵、ひじき、玉葱、麩、牛乳	ブロッコリーナムル ブロッコリー	ブイヨンスープ フィッシュ、玉葱、人参	牛 乳
6 水	クリームスープパゲッティ スパゲッティ、ベーコン、マッシュルーム、コーン、玉葱、人参、生クリーム、牛乳			マロン蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、栗	気になる 野菜ジュース
7 木	卵パン 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	メンチカツ メンチカツ	キャベツの塩昆布サラダ キャベツ、塩昆布	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛 乳
8 金	ビビンバチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜キムチ、牛肉、鶏卵	蒸し鶏 鶏肉		わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛 乳
11 月	ごはん 精白米	ほっけ生姜醤油焼き ほっけ	なめたけ和え もやし、小松菜、なめたけ	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛 乳
12 火	コッペパン 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	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	ベーコンのスープ キャベツ、人参、ベーコン	牛 乳
13 水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、小松菜、もやし、玉葱、茎わかめ		じゃがバター じゃが芋、バター		牛 乳
14 木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	ポターージュン じゃが芋、バター、牛乳、生クリーム	みかん ジュース
15 金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参	肉しゅうまい 肉しゅうまい		たぬき汁 こんにゃく、長ねぎ、大根、人参	牛 乳
18 月	ごはん 精白米	切り干し大根の炒り煮 切り干し大根、油揚げ、人参	白菜のおひたし 白菜、小松菜	けんちんみそ汁 木綿豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、えのき	牛 乳
19 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	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		塩ちゃんこスープ/ゴマなしミニフィッシュ 白菜、にら、筍、長ねぎ、しらたき/ゴマなしミニフィッシュ	牛 乳
20 水	かきあげうどん うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、野菜かき揚げ		マッシュポテト じゃが芋、生クリーム		牛 乳
21 木	オムライス 精白米、鶏肉、マッシュルーム、玉葱、人参、バター、うす焼き卵		温野菜 さつま芋、ブロッコリー	もずくと卵のスープ 鶏卵、人参、もずく、えのき	牛 乳
22 金	ドライカレー 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、人参、ぶどう、トマト、牛乳			黄桃 黄桃	牛 乳
25 月	ごはん/味付け海苔 精白米/味付け海苔	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、生揚げ、うずら卵、こんにゃく、大根、人参、昆布	梅かつお和え もやし、小松菜		牛 乳
26 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	鶏肉のハーブ焼き 鶏肉	シーザーサラダ ブロッコリー、人参、キャベツ、ハム	オニオンスープ 玉葱	牛 乳
27 水	のえちゃんのおいしいミートソース スパゲッティ、鶏肉、豚肉、ピーマン、玉葱、人参			大根スープ/スライスパイン 大根、キャベツ/パイン	牛 乳
28 木	コッペパン 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	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	肉団子と春雨のスープ 肉団子、白菜、人参、春雨	牛 乳
29 金	ロコモコ 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、オムレツ			鶏とごぼうのすまし汁/ブルーベリーゼリー 鶏肉、ごぼう/オタデココ、ブルーベリー、ブルーベリーゼリー	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

足中生3名が給食センターで職場体験をしました!!

足寄中学校2年生の山下君、市原さん、阿彦さんが給食センターで職場体験しました。

普段見ることのない大型の調理機器に驚きながらも、終始疲れを見せず、最後まで笑顔で絶やさず調理作業をやり遂げました。

三人の元気な挨拶と礼儀正しさは調理員さんの活力となっていましたよ。それぞれが考えた献立を3日間に分けて提供します。



1日：はる一ツボンチ

14日：ポターージュン

27日：のえちゃんのおいしいミートソース

メニュー名は三人の名前をもじってつけてくれました♪



6日：気になる野菜ジュース

ほうれん草と白ぶどうの美味しさが詰まっていますよ。野菜ジュースと聞くと苦手な人が多いかもしれませんが、ぜひ飲んでみてね。



6日：マロン蒸しパン

秋が旬である栗を使用した蒸しパンの登場です。モンブランに使用されることの多い栗ですが、その味は如何に!?



21日：オムライス

ケチャップがかかった薄焼き卵をのせてケチャップライスと一緒に食べてね。



☆☆お知らせ☆☆

11月は「ふるさと給食月間」を予定しております。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	629kcal	23.2g	21.0g
中学生	755kcal	27.8g	25.3g
高校生	621kcal	21.2g	17.7g

(※高校生は、牛乳を除く)