



地場産物の良さを知ろう

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みのことを「地産地消」といいます。学校給食では、地場産物を積極的に献立に活用しています。地域の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率の向上にもつながります。

十勝では、じゃがいも・てん菜（ピート）・小麦・豆類の4種類が代表的な作物として栽培されており、この他にも多くの農産物、牛肉や豚肉などの畜産物、魚や貝などの水産物があります。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。

●○食料自給率とは?○●

国内の食料消費が国内でどれくらい賄っているかを示す値のことです。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4年度食料自給率
(カロリーベース)

★日本 38%
★北海道 223%
★十勝 1212%

~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

8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
22木	食パン／マーシャルビーンズ	コーングラタン	ミネストローネ	牛乳	
	食パン／マーシャルビーンズ	マカロニ／小麦粉／牛乳／バター／玉葱／コーン／生クリーム／ショレッドチーズ	ごぼう／大根／人参／白菜／じゃが芋／ベーコン／トマトトマト		
23金	ロコモコ丼	小松菜とウインナーのスープ	小松菜／もやし／ウインナー	ジョア・マスカット	
精白米／キャベツ／玉葱／人参／豚肉／鶏肉／鶏卵／麩／パン粉／牛乳／生クリーム／目玉焼き風オムレツ					
26月	茶飯	鶏肉の照り焼き	きゅうりのピリッと漬け	牛乳	
精白米／抹茶／枝豆	鶏肉	きゅうり	豚肉／なると／わかめ／じゃが芋／コーン／長ねぎ／もやし		
27火	ツッペパン	なすと豚肉のトマト煮	キャベツの塩昆布和え	牛乳	
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	じゃが芋／玉葱／人参／なす／豚肉	キャベツ／塩昆布	大根スープ		
28水	キャベツとツナのペペロンチーノ	のり塩コロッケ	オニオンスープ	牛乳	
スパゲティ／キャベツ／まぐろ水煮	のり塩コロッケ	玉葱			
29木	のり弁	みそきんぴら	麩のお吸い物	牛乳	
精白米／ちくわ磯辺天／ぶら／ホタテフライ／のり	入参／ごぼう	小松菜／麩			
30金	夏野菜カレーライス	福神漬け	はちみつレモンゼリー和え	牛乳	
精白米／豚肉／玉葱／人参／ズッキーニ／赤バブリカ／トマト／コーン／じゃが芋／脱脂粉乳	福神漬け	はちみつレモンゼリー和え	はちみつレモンゼリー／和え／ハピオ風味／こんにゃく		

★ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

献立のお知らせ

☆下記の地場産物は、作物の生育状況によって提供出来ない場合があります。その際は献立を変更しますので、ご了承ください。

《足寄産食材の紹介》

下愛冠のアイザックスさん

8月27日：なすと豚肉のトマト煮
9月9日：なすのみぞ汁

螺湾の上喜さん

ピュアホワイト（雪の妖精）
8月22日：コーングラタン
8月30日：夏野菜カレーライス

かぼちゃ

9月11日：大学かぼちゃ

8月以降しばらくの間 地場産物を使用します

郊南の松田さんの玉葱
9月から

愛冠の餌取さん的人参

上喜さんのじゃが芋
17火

～メニュー紹介～

8月31日：野菜の日

8月30日は「野菜の日」に合わせて夏野菜をたっぷり使用したカレーライスが登場します。

9月1日：防災の日

9月2日は「防災の日」に合わせて防災給食を提供します。いつ災害が起こるかわかりません。この機会に災害の時のことを考えてみましょう。

9月15日：十五夜

9月17日は「十五夜」献立を提供します。1年の満月の中で一番美しい「十五夜」。今年はお月見汁が登場します。

2024(令和6).8.21

足寄町学校給食センター

9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
2月	ごま塩おにぎり 精白米	肉団子	肉団子	豆腐のお吸い物／黄桃 豆腐、小松菜、人参／黄桃	牛乳
3火	黒糖パン 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	マカロニミートソース煮 マカロニ／豚肉、鶏肉、ビーフ／玉葱	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	もずくと卵のスープ もずく、鶏卵、木耳	牛乳
4水	冷やしごまだれうどん うどん、きゅうり、人参、鶏肉、もやし			バジルポテト じゃが芋	牛乳
5木	ブレーンパン 小麦粉／ショートニング／イースト／砂糖／塩	ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ		キャロットシチュー 豚肉、じゃが芋、枝豆、コーン、玉葱、人参、牛乳、生クリーム	牛乳
6金	エビピラフ 精白米、枝豆、玉葱、人参、マッシュルーム、エビ、コーン			チキンナゲット チキンナゲット	牛乳
9月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さばの味噌煮		変わりおひたし キャベツ、小松菜、もやし	牛乳
10火	卵パン／いちごジャム 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／いちごジャム	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも		ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小松菜、鶏卵、パン粉、粉チーズ	牛乳
11水	ジャージャー麺 ラーメン、豚肉、大豆、人参、玉葱、筍			大学かぼちゃ 南瓜、はちみつ	牛乳
12木	背割りコッペパン 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	シャウエッセン シャウエッセン		野菜のスープ煮／ハイ！チーズ じゃが芋、白菜、大根、コーン、人参、玉葱、ベーコン／チーズ	牛乳
13金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、木耳、チンゲン菜			肉しゅうまい 肉しゅうまい	牛乳
17火	ミルクベーパン 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	ヤンニヨムチキン 鶏肉		お月見汁 白玉、大根、ごぼう、小松菜、こんにゃく	牛乳
18水	カルボナーラスパゲティ スパゲティ、マッシュルーム、玉葱、ベーコン、牛乳、生クリーム			塩ガラスープ／焼きプリンタルト にら、大根、人参／焼きブリジタルト	牛乳
19木	ごはん 精白米	じゃがいものそぼろ煮 豚肉、じゃが芋、いんげん	白菜の浅漬け 白菜、人参	豆腐とねぎのみぞ汁 豆腐、長ねぎ	牛乳
20金	カツカレーライス 精白米、じゃが芋、人参、玉葱、大豆、脱脂粉乳、トンカツ			キャベツとブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、ロースハム	牛乳
24火	クロワッサン 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	Caたっぷりお好み焼き 小麦粉、キャベツ、コーン、鶏卵、ベーコン、青のり、シユレッドチーズ		ハムのチャウダー ロースハム、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳	麦茶
25水	焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉			中華スープ／パンとピーチゼリー和え 鶏卵、長ねぎ／ピーチゼリー、パイント	牛乳
26木	ごはん 精白米	肉豆腐 豚肉、豆腐、しらたき		もやしのおかか和え もやし、小松菜、人参	牛乳
27金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参	秋鮭フライ 秋鮭フライ		たぬきみぞ汁 こんにゃく、えのき茸、大根、長ねぎ	牛乳
30月	ごはん 精白米	たらのみぞマヨ焼き たら	麻婆春雨 春雨、豚肉、玉葱、筍、にら、木耳	せんぎりすまし汁 大根、人参	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	659kcal	24.3g	23.8g
中学生	781kcal	28.6g	27.8g
高校生	655kcal	21.8g	20.0g

(※高校生は牛乳を除く)