



地産地消について

「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか？「地産地消」とは、地域で生産された食材を地域で消費しようとする取り組みのことです。生産者と消費者の距離が縮まり、環境にも優しいことが注目されています。給食でも積極的に取り組んでいる地産地消について、改めて考えてみましょう。

地産地消のメリット

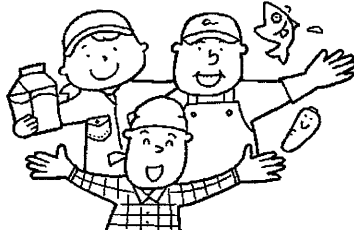
新鮮で旬の食材が
手に入る

安心・安全

環境にやさしい



栄養価が高く、比較的安価で
購入することができます。



いつ、どこで、だれがつくっ
たのかわかるので、安心し
て食べることができます。

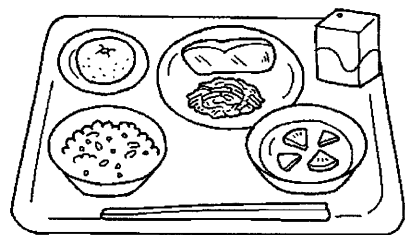


生産地からの距離が短いため、
物流にかかるエネルギーを
削減することができます。

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界
のできごとの影響を受けやすくなっています。

例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経
済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量
が減ったりすること考えられます。安心して食べるためには、食
料自給率を上げることが必要です。



地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。
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。献立の中から探
してみましょう。

献立のお知らせ

実りの秋・食欲の秋、旬^{*}の味覚を楽しもう！

秋は、昔から日本人の食生活に欠かす
ことのできない多くの作物が収穫を迎え
る季節です。また「食欲の秋」という言
葉もあり、秋は多くの作物が実り、気候
も良くなって食欲が増すという意味で広
く知られています。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の
食べ物をおいしくいただきましょう。

～やってみよう～

2日：ミルメーク

牛乳にミルメークを入れて飲んで
みよう！あふれないように牛乳を一
口飲んでから入れるのがポイントで
す。

～メニュー紹介～

3日：十五夜献立

今年は10月6日が十五夜です。十
五夜は秋の美しい月を見ながら収穫
に感謝する日と言われています。今
年はお月見をイメージ
したデザートが登場し
ます。お楽しみに♪



16日：揚げパン・ココア

給食では大人気の揚げパンです。
今回はココア味です。他にもきなこ
味、シナモン味とありますが皆さん
はどの味が好きですか？しっかり手
を洗って食べましょう！

31日：ハロウィン献立

10月31日はハロウィン
です。秋の収穫を祝い、
悪霊を追い払うヨーロツパを起源と
するお祭りです。今回はハロウィン
カップケーキが登場します。
トリックオアトリート！



☆☆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♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	642kcal	25.0g	25.2g
中学生	768kcal	39.9g	30.2g
高校生	646kcal	23.3g	22.6g

(※高校生は牛乳を除く)

2025 (令和7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)	飲み物
1 水	ジャージャー麺 ラーメン、豚肉、人参、玉葱、たけのこ		ブチ肉まん 豚肉、玉葱、長ねぎ、しい たけ	洋麩スープ 麩、白菜、えのき	牛乳
2 木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生ク リーム、鶏卵、イースト、塩	ささみサラダ キャベツ、パプリカ、鶏肉		ニョッキ入りカルボナー/ミルメーク 鶏肉、ニョッキ、玉葱、人 参、牛乳、生クリーム、 ミルメークコーヒ	牛乳
3 金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん			塩ガラスープ/お月見デザート2025 にら、大根、人参/カル ピス、黄桃缶	牛乳
6 月	ごはん 精白米	白身魚フライ ホキ	じゃがいもの鶏そぼろ煮 鶏肉、じゃが芋、大豆	ねぎとわかめの味噌汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
7 火	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、 イースト、食塩	ミートボールの甘酢あんかけ 鶏肉、豚肉、玉葱、人参、青ピーマン		黒醤油スープ もやし、小松菜、メンマ、 長ねぎ	牛乳
8 水	キャベツとツナのペペロンチーノ スパゲティ、キャベツ、まぐろ水煮		ミニアメリカンドック道東風 小麦粉、ソーセージ	めかぶのスープ めかぶ、しいたけ、人参	牛乳
9 木	バターパン 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	蒸し鶏 鶏肉	ビーフン ビーフン、キャベツ、た けのこ、玉葱、人参、木耳、 にら	大根スープ 大根、もやし	牛乳
10 金	カレーピラフ 精白米、玉葱、マッシュルーム、パプリカ、枝豆、ウインナー、 バター		ポテトビーフコロッケ じゃが芋、牛肉、スイー トコーン、玉葱、人参	ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、 メンマ、長ねぎ	牛乳
14 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	Caたっぷりお好み焼き キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵、シュレッドチー ズ		春雨と白菜のスープ 白菜、人参、春雨	牛乳
15 水	きつねうどん うどん、生揚げ、きざみ揚げ、鶏肉、たけのこ、人参、長ねぎ		バジルポテト じゃが芋		お茶
16 木	揚げパン・ココア 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)、ココア	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉		オニオンスープ 玉葱	牛乳
17 金	ロコモコ丼 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、バター			フィッシュ/ゴマなしミニフィッシュ フィッティオ、玉葱、人 参/カタクチイワシ	牛乳
20 月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、うずら、生揚 げ、こんにゃく、大根、人 参、結び昆布	おひたし はくさい、小松菜		牛乳
21 火	小豆パン 小麦粉、ショートニング、脱脂 粉乳、砂糖、イースト、鶏卵、 塩、マーガリン、あずき	ラーメンサラダ ラーメン、きわかめ、キャベツ、人参		パンプキンシチュー じゃが芋、南瓜、玉葱、人 参、鶏肉、牛乳、バター	牛乳
22 水	ごはん 精白米	いわしの生姜煮 いわし	豚キムチ炒め 豚肉、キムチ、にら	もやしと揚げ味噌汁 もやし、油揚げ	牛乳
23 木	プレーンパン/いちご&マーガリン 小麦粉、ショートニング、イース ト、砂糖、塩/いちご、マーガリ ン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも	ブロッコリーナムル ブロッコリー	小松菜と卵のスープ 小松菜、玉葱、鶏卵、ペー コン	牛乳
24 金	秋の混ぜご飯 精白米、椎茸、しめじ、人参、栗、豚肉、鶏肉		たらのマヨネーズ焼き たら	ごまみそ汁/型抜きチーズ 人参、大根、白菜/チー ズ	牛乳
27 月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、玉葱	若竹汁 たけのこ、わかめ	牛乳
28 火	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	メンチカツ 鶏肉、豚肉、玉葱	スクランブルエッグ 鶏卵	野菜たっぷりスープ ベーコン、キャベツ、人 参、もやし、コーン	牛乳
29 水	ミートスパゲティ スパゲティ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉		ごぼうスティック ごぼう	ビーフ風味スープ 玉葱、白菜、椎茸	牛乳
30 木	ブランパン 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	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉、ねぎ		つみれスープ もやし、たら、長ねぎ、た けのこ	牛乳
31 金	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、大豆、脱脂粉乳		福神漬け 大根、なす、きゅうり、れ んこん	ハロウィンカップケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、 紫芋、南瓜の種、生クリー ム、チョコ、牛乳、バター	牛乳

☆ 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。