

給食だより 10月

令和2年 9月30日
音更町立下土幌小学校

地産地消について



地産地消とは？

地域で生産された農産物・水産物・畜産物等を地域で消費することをいいます。

地産地消のよいところ

1. 新鮮で栄養価が高い



採れたてで鮮度が良く、
栄養価の高い食材を食べ
ることができます。

2. 安心・安全



生産者の顔が見えること
で、安心・安全な食材を
食べることができます。

3. 環境に優しい

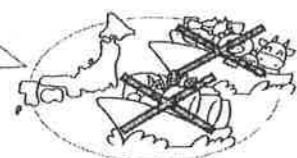


輸送にかかるエネルギー
が少なく、環境保護に
つながります。

◆◆◆ 地産地消と食料自給率の関わり ◆◆◆

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらいが国内で作られているかを示す割合のことをいいます。日本の食料自給率（カロリーベース）は38%（令和元年度）で、残りは外国からの輸入に頼っているという現状があります。

輸入がストップして
外国産の食材が手に
入らなくなった場合…



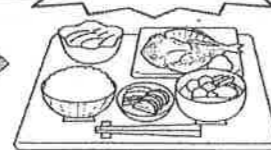
国内産の食材だけ
では食事をまかな
えなくなる

《地産地消を進めると…》

地場産物の消費が増え、
地域の生産力が向上！！



食料自給率アップ！



外国からの輸入に左右される
ことなく、安定した食生活を
送ることができる！

北海道の食料自給率（カロリーベース）は196%（平成30年度）で、日本の食料自給率の向上に大きく貢献しています。学校給食でも、できるだけ多くの北海道産や十勝産の食材を使用するように心がけています。ぜひご家庭でも地場産物を積極的に取り入れてみてください！

【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を1名募集しています。週2～3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも5名募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会（TEL：0155-42-2111内線764）までお問い合わせください。

10月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (木)	フルーツココ	スパゲティ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ トマト
	スパゲティマトソース	フルーツココ		黄桃 パイン
	牛乳		牛乳	
2日 (金)	メンチカツ	たまごパン	パン	
	たまごパン	ポトフ	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ
	ポトフ	メンチカツ		メンチカツ
	メンチカツ	牛乳		牛乳
5日 (月)	プリン	チキンカレー	ごはん 麦 じゃがいも	鶏肉
	チキンカレー	プリン	プリン	
	プリン	牛乳		牛乳
6日 (火)	焼き栗コロッケ	バターパン	パン	
	バターパン	ぎょうざスープ		水餃子
	ぎょうざスープ	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ	人参 椎茸 小松菜 長ねぎ もやし
7日 (水)	いわしのみぞれ	ごはん	ごはん	
	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮		豚肉 生揚げ 魚河岸ボール
	豚肉と大根の甘辛煮	いわしのみぞれ煮		いわし
8日 (木)	たこ焼き(2こ)	五目うどん	うどん	鶏肉 ちくわ 油揚げ
	ごもくうどん	たこ焼き	たこ焼きの皮	たこ
	たこ焼き	牛乳		牛乳
9日 (金)	なめたけあえ	まめごはん	ごはん	わかめ
	まめごはん	雷汁		豆腐
	かみなりじる	なめたけ和え		人参 ごぼう 長ねぎ 大根 白菜
	なめたけ和え	牛乳		白菜 ほうれん草 なめたけ

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
12日 (月)	ごまみそあえ ごはん にくじゃが	ごはん		
	肉じゃが	じゃがいも	豚肉 ちくわ 魚河岸ボール	人参 玉ねぎ
	ごまみそ和え 牛乳		牛乳	もやし 白菜
13日 (火)	しるみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ バーガーに! ワンタンスープ たまご パン	フィッシュバーガー 〔たまごパン ・白身魚フライ ・せんキャベツ〕	パン	白身魚
	ワンタンスープ 牛乳	ワンタンの皮	ワンタンの具	人参 椎茸 もやし 長ねぎ チンゲン菜 メンマ
14日 (水)	ピリからきゅうり ツナのみそ だきごはん すましじる	ツナのみそ炊きごはん	ごはん	ツナ 油揚げ
	すまし汁		豆腐	長ねぎ
	ピリ辛きゅうり 牛乳		牛乳	きゅうり
15日 (木)	フルーツあんじん わふうスパゲティ	和風スパゲティ	スパゲティ	鶏肉
	フルーツ杏仁 牛乳	杏仁ゼリー		しめじ 玉ねぎ 人参 えのき茸
			牛乳	パイン 黄桃
16日 (金)	遠 足			
19日 (月)	遠足予備日			
20日 (火)	クリスピーチキン ブランパン マロニースープ	ブランパン	パン	
	クリスピーチキン 牛乳		豚肉	人参 もやし 長ねぎ
			クリスピーチキン	
21日 (水)	おとぶけきゅうしよく ふりかけ かぼちゃのネギソース オレンジジュース ごはん だいこんのみそじる	ごはん	ごはん	
	大根のみそ汁		油揚げ	人参 大根 長ねぎ
	かぼちゃのネギソース ふりかけ(のり) オレンジジュース		豚肉	かぼちゃ 長ねぎ オレンジジュース

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (木)	にくしゅうまい(2こ) しおラーメン	塩ラーメン	ラーメン	豚肉 うすら卵 わかめ
		肉しゅうまい		肉しゅうまい
		牛乳		牛乳
23日 (金)	マカロニグラタン コッペパン コンソメスープ	コッペパン	パン	
		コンソメスープ		ハム
	マカロニグラタン 牛乳	マカロニ	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ コーン パセリ
26日 (月)	おかかあえ ごはん いらどり	ごはん	ごはん	
	いらどり	じゃがいも	生揚げ 鶏肉 魚河岸ボール	人参 たけのこ 椎茸
	おかか和え 牛乳		牛乳	ほうれん草 もやし
27日 (火)	コールスローサラダ チョコチップパン コーンスープ	チョコチップパン	パン	
		和風コーンスープ		鶏肉 卵
	コールスローサラダ 牛乳		ハム	人参 長ねぎ コーン 椎茸 キャベツ 人参 きゅうり
28日 (水)	ヨーグルト キーマカレー	キーマカレー	ごはん 麦	豚肉
		ヨーグルト		玉ねぎ ピーマン 人参 トマト
		牛乳	ヨーグルト	牛乳
29日 (木)	きゅうりづけ ごはん ホイコーロー	ごはん	ごはん	
	回鍋肉		豚肉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ
	きゅうり漬け 牛乳		牛乳	きゅうり
30日 (金)	チーズポテト ハンバーグてりやきソー たまごパン ジュリアンスープ	たまごパン	パン	
	ジュリアンスープ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参
	ハンバーグ照り焼きソース チーズポテト 牛乳	じゃがいも	ハンバーグ チーズ	牛乳

○お知らせ
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		684kcal	23.0g	22.0g	3.3g
中学校		800kcal	26.4g	24.8g	3.9g

