

給食だより 10月

令和3年 9月30日
音更町立木野東小学校

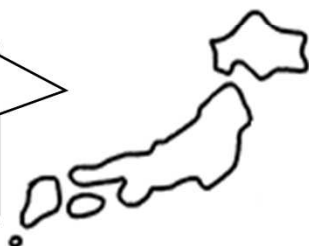
地産地消に取り組もう

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、地域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。



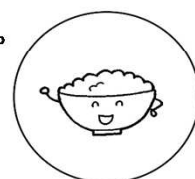
②地元でとれる食材を食べよう

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。



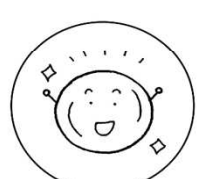
③ごはん中心の食事をしよう

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。



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！

地産地消



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 (金)	チョコマーシャル コールスローサラダ ブランパン ミネストローネ	ブランパン マカロニ コールスローサラダ チョコマーシャル 牛乳	ブランパン ベーコン ハム チョコマーシャル 牛乳	玉ねぎ にんじん きゃべつ トマト きゃべつ にんじん きゅうり	
4日 (月)	ごまきゅうり ごはん あげに	ごはん あげ煮 ごまきゅうり 牛乳	ごはん じゃがいも 豚肉 元気ボール 生揚げ うずら卵 牛乳	にんじん しいたけ きゅうり	
5日 (火)	ポテトグラタン チョコチップパン オニオンスープ	チョコチップパン オニオンスープ ポテトグラタン 牛乳	チョコチップパン オニオンスープ ポテトグラタン 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ハム 牛乳 チーズ 玉ねぎ しめじ コーン	
6日 (水)	すのもの ツナのみそだきごはん すましじる	すのもの ツナのみそだきごはん すまし汁 酢の物 牛乳	すのもの ツナのみそだきごはん すまし汁 酢の物 牛乳	ツナ 油揚げ にんじん 豆腐 長ネギ わかめ 糸かまぼこ きゅうり	
7日 (木)	フルーツしらたま スパゲティミートソース	フルーツしらたま スパゲティミートソース フルーツ白玉 牛乳	フルーツしらたま スパゲティミートソース フルーツ白玉 牛乳	スパゲティ スパゲティ 白玉もち 牛乳	豚肉 ピーマン にんじん 玉ねぎ トマト パセリ パイン 黄桃
8日 (金)	ふりかけ なめたけあえ ごはん ふたじる	ふりかけ なめたけあえ ごはん ふたじる 豚汁 なめたけ和え ふりかけ(のり) 牛乳	ふりかけ なめたけあえ ごはん ふたじる 豚汁 なめたけ和え ふりかけ(のり) 牛乳	ごはん じゃがいも 豆腐 豚肉 にんじん 大根 白菜 長ネギ ごぼう 白菜 もやし なめたけ	
11日 (月)	ごまみそあえ わかめごはん よしのじる	ごまみそあえ わかめごはん よしのじる わかめごはん 吉野汁 ごまみそ和え 牛乳	ごまみそあえ わかめごはん よしのじる わかめごはん 吉野汁 ごまみそ和え 牛乳	わかめ にんじん ごぼう しいたけ 長ネギ もやし 白菜	

	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 (火)	しろみざかなフライ たまごパン ミートボールスープ 白身魚フライ 牛乳	たまごパン ミートボールスープ 白身魚フライ 牛乳	たまごパン 春雨 ミートボール 白身魚 牛乳	長ネギ 白菜 にんじん
13日 (水)	ヨーグルト チキンカレー 牛乳	チキンカレー ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ パセリ
14日 (木)	しゅうまい(ひとり2こ) しおラーメン 牛乳	塩ラーメン しゅうまい 牛乳	豚肉 うすら卵 わかめ しゅうまいの皮 しゅうまいの具 牛乳	にんじん もやし 白菜 長ネギ メンマ
15日 (金)	フランクソースにせんきゃべつ はさんでホットドックに! わふうコーンスープ たまごパン 牛乳	ホットドック 〔・コッペパン ・フランクソース煮 ・せんきゃべつ〕 和風コーンスープ 牛乳	コッペパン フランクフルト 鶏肉 卵 牛乳	キャベツ にんじん 長ネギ コーン しいたけ
18日 (月)	むらさきいもチップス コーンピラフ ラビオリスープ 紫いもチップス 牛乳	コーンピラフ ラビオリスープ 紫いもチップス 牛乳	ウインナー ラビオリの具 ベーコン 牛乳	コーン 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ
19日 (火)	ハンバーグてりやきソース チーズポテト たまごパン コンソメスープ 牛乳	たまごパン コンソメスープ ハンバーグ照り焼きソース チーズポテト 牛乳	たまごパン ハム ハンバーグ チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ
20日 (水)	やみつぎキャベツ ごはん マーボーはるさめ 牛乳	ごはん 麻婆春雨 やみつぎキャベツ 牛乳	豚肉 塩昆布 牛乳	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ニラ キャベツ きゅうり
21日 (木)	タコでたこ焼き かしわうどん 牛乳	かしわうどん タコでたこ焼き 牛乳	鶏肉 たこ 牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ 長ネギ

	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 (金)	メンチカツ コッペパン パプリカチキン 牛乳	コッペパン パプリカチキン メンチカツ 牛乳	コッペパン パプリカチキン メンチカツ 牛乳	じゃがいも 鶏肉 牛乳 メンチカツ 牛乳
25日 (月)	いわしのうめ ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 牛乳	ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 牛乳	ごはん けんちん汁 いわし 牛乳	じゃがいも 豆腐 いわし 牛乳
26日 (火)	やきぐりコロッケ バターパン ビーフンスープ 焼き栗コロッケ 牛乳	バターパン ビーフンスープ 焼き栗コロッケ 牛乳	バターパン ビーフン 焼き栗 牛乳	じゃがいも 栗 さつまいも 牛乳
27日 (水)	フルーツあんこ ハヤシライス 牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁 牛乳	ハヤシライス 杏仁ゼリー 牛乳	じゃがいも 豚肉 杏仁ゼリー 牛乳
28日 (木)	きゅうりづけ ごはん すき焼きふう きゅうり漬け 牛乳	ごはん すき焼きふう きゅうり漬け 牛乳	ごはん すき焼きふう きゅうり漬け 牛乳	じゃがいも 豆腐 豚肉 牛乳
29日 (金)	おとぶけきゅうしょく ケチャップ プレーンオムレツ ブランパン かぼちゃのスープ 牛乳	ブランパン かぼちゃのスープ プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 牛乳	ブランパン かぼちゃのスープ プレーンオムレツ ケチャップ(小袋) 牛乳	じゃがいも ベーコン 牛乳 オムレツ 牛乳

【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補助員を1名、代替員を若干名募集しています。
職 種: 補助員、代替員 業務内容: 調理補助、配膳、洗浄
雇用条件: 時給898円 通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当あり
勤務場所: 補助員~共栄中学校 代替員~町内の小中学校
勤務形態: 週3日程度 補助員~8時30分から午後3時まで 代替員~午前8時15分から午後3時45分まで(勤務校により異なります)
※休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出出勤あり。休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)
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755)までお問い合わせください。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	693kcal	22.8g	21.6g	3.2g
中学校	812kcal	26.3g	24.5g	3.8g

○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。