



給食だより

令和6年(2024年)10月31日
札幌市立屯田中央中学校

○食料自給率ってなんだろう

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は先進国の中でも最低の水準です。日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、地球温暖化で収穫量が減ったりするなど、世界のできごとの影響を受けやすくなってしまいます。今もこれからも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。

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぼう



②地元でとれる食材を食べよう



③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④食べ残しを減らそう



⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



11月の給食では、秋が旬の「さんま」や「りんご」、「柿」や「きのこ」に「さつまいも」などを使用した料理が多く登場します。また、北区でとれた「じゃがいも」と「ごぼう」も使用する予定です。給食でもご家庭でも、食料自給率アップに取り組み、これからの日本の食を守っていきましょう。

リザーブ給食を予定しています

11月20日(水)の給食では、リザーブ給食を予定しています。今回は、北海道の食材を知り、味わうことを目的に、「**大豆コロッケ**」と「**白花豆コロッケ**」のどちらかを選んで食べてもらいます。



北海道は、食料自給率が218%もあり、まさに日本の食料基地ともいえます。そんな北海道では、「大豆」や「白花豆」、「小豆」などの生産量が日本一です。今回のリザーブ給食では、北海道の豆をおいしく味わい、北海道や豆の素晴らしいところについて学んでいきたいと思います。

たんぱく質

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。最近ではよく大豆ミートを見かけるようになりました。

食物繊維

おなかの調子を整えます。白花豆はごぼうの2倍の食物繊維を含んでいます。

カルシウム

大豆はカルシウムを多く含みます。また骨のカルシウム量の減少を抑えるイソフラボンも含みます。

鉄

豆には、成長期の中学生や女性、スポーツをする人には欠かせない鉄が豊富に含まれています。



／豆は栄養豊富な食材です／

ぜひご家庭の食事でも積極的に取り入れてみてください。

11月の予定献立

月	火	水	木	金
4 文化の日の振替休日 	5 きつねうどん  北区産チーズポテト 温州みかんゼリー	6 きのこごはん ごまザンギ 磯和え(小松菜・白菜)	7 ごはん すき焼き 揚げいわしハンバーグ ミニトマト	8 ロールパン ポトフ コーンフライ 柿(庄内柿) 
11 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	12 ゆであげスパゲッティ ボンゴレソース スパイシーポテト	13 とりめし かぼちゃコロッケ おひたし(小松菜・もやし)	14  ごはん みそきのこ汁 さんまの煮付け りんご	15  豆パン 北区産ポテトグラタン もやしのごまサラダ パイン缶
ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/ハム・小松菜・コーン・ごま	スパゲッティ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・トマト缶/じゃがいも	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/かぼちゃ・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳/小松菜・もやし・糸かつお	ごはん/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/さんま・しょうが/りんご	豆パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/小松菜・もやし・人参・ごま/パイン缶
18 かき揚げ丼 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん	19  味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶	20 リザーブ給食 焼豚チャーハン ・大豆コロッケ ・白花豆コロッケ フルーツカクテル	21 ごはん しょうゆつみれ汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	22 チリホットドッグ (背割りコッペパン+焼フランクフルト+チリソース) コーンシチュー 
ごはん/えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/もやし・油揚げ/みかん	ソフトめん・鶏肉・しょうが・にんにく・ごま・油揚げ・つと・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・青のり/黄桃缶	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・じゃがいも/白花豆・じゃがいも・バター/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶/りんごジュース	ごはん/すりみ・焼き豆腐・しょうが・大根・人参・豆腐・長ねぎ/キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス/しらす干し・糸かつお・のり・ごま	背割りコッペパン・ポークウインナー・玉ねぎ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/柿
25 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) からし和え (小松菜・もやし・ハム)	26 芦別ガタタンラーメン さつまいもグラッセ みかん 	27  北区産さつぽろ 白ごぼうのピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	28 ごはん 豆腐の中華煮 きれいの唐揚げ (照り焼きソース) ナムル	29 黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶
ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/ハム・小松菜・もやし	ソフトラーメン・豚肉・卵・えび・いか・ほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・ちくわ・わらび・黒きくらげ・長ねぎ・しょうが・にんにく/さつまいも・バター・牛乳/みかん	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉/切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま	ごはん/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく/きれいの唐揚げ/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま	黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま/パイン缶



- *牛乳 200ml が毎日つきます。
- *献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。
- *わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。
- *調味料などは重複するため省略しています。
- *冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。