



向き合おう！日本の食料自給率

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。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でもっとも低く、2023年度には前年と変わらず38%…(農林水産省：日本の食料自給率)。食べるものを半分も自分の国で用意できないのが現実です。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必要です！

食料自給率アップ大作戦！

① 旬の食材を食べよう

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

知っておきたい 食育ワード

地産地消 地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりします。



たまねぎを食べよう週間2024

東区の小中学校では毎年、「ふるさと札幌を愛し、食べ物を大切にする心を育てる」という目標のために、「札幌黄を食べよう週間」などを行っています。

今年は10月7日～11日までの5日間を、「たまねぎを食べよう週間」と題し、給食では、わたしたちの住む東区で栽培された札幌黄を使ったメニューが登場します。

地産地消を意識しながら、楽しく、おいしく、東区のだまねぎをより身近に感じてもらい、もっと好きになってもらえたらいいなと思います。

10月 よていこんだて



- ◇毎回、牛乳200mlが付きます。
- ◇くだもの等は、変更することがあります。
- ◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/ は料理の区切りです。)
- ◇海産物(ししゃも、しらす、あさい等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。



月	火	水	木	金
7	8	9 4年生給食なし	10	11
たまねぎを食べよう週間				
タッピーピラフ 豆寄せフライ フルーツカクテル	タッピーハヤシライス タッピーサラダ	豆パン タッピースープ たこ焼き風天ぷら グレープゼリー	タッピー丼 みそ汁 りんご	タッピーうどん バターポテト パイン缶
米 おおむぎ バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく コーン こまつな/すりみ 鶏卵 枝豆 大豆 パン粉/フルーツ缶詰(みかん パイン 黄桃 なし なつみかん りんご) りんごジュース	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 デミグラスソース/ハム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごま	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 鶏卵 ケチャップ 系かつお 青のり/ぶどうジュース 粉寒天	豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/キャベツ 油揚げ/りんご	たまねぎ にんじん あさり 切り干し大根 小麦粉 鶏卵 鶏肉 つと ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ たもぎたけ 干しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スkimミルク/パイン缶詰
14  ~スポーツの日~	15 ご飯 肉じゃが ししゃものピリカラ揚げ ミニトマト	16 コッペパン 小松菜のクリーム煮 白花豆コロッケ 黄桃缶	17 たまねぎのかき揚げ丼 みそ汁(もやし・油揚げ) おひたし(ほうれん草・白菜)	18 シーフードトマトソース パスタ フレンチポテト
21 鶏ごぼうごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) サケフライ	22 6年生修学旅行 ご飯 三平汁 鶏肉の照り焼き 磯和え(小松菜・もやし)	23 6年生修学旅行 横割パンズ ポーククリームシチュー 白身魚フライ ソース付 切り干し大根のサラダ	24 6年生振替休日 ご飯 マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ半身 ナムル(小松菜)	25 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶
米 おおむぎ 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ごま/じゃがいも たまねぎ 塩わかめ/サケフライ	鮭ダイス 豆腐 じゃがいも にんじん だいこん 板こんにやく 長ねぎ/鶏肉 しょうが 小麦粉 ごま/こまつな もやし 切りのり	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/真鱈切り身 小麦粉 鶏卵 パン粉/切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま	豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ/いわし半身 しょうが 小麦粉/こまつな もやし にんじん ごま	ソフラーメン 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれんそう 長ねぎ くきわかめ/じゃがいも きな粉/パイン缶詰
28 チキンライス 十勝大豆コロッケ オレンジゼリー	29 ご飯 豆腐のカレーソース いかフライ 柿	30 ロールパン コーンポターージュ コロコロサラダ 黄桃缶	31 深川めし みそ汁(じゃがいも・わかめ) さわらのごまフライ	11/1 開校記念日 
米 おおむぎ バター トマトジュース 鶏肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ケチャップ/十勝大豆コロッケ/オレンジジュース 粉寒天 みかん缶詰	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 ケチャップ/イカフライ/柿	クリームコーン コーン ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり コーン ごま/黄桃缶	米 おおむぎ あさり しょうが にんじん ごぼう 葉だいこん/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ/さわら切り身 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま	

