

給食だより 1月

令和4年（2022年）12月23日

札幌市立柏中学校・中島中学校

おいしく食べて 環境にもやさしい！ ちさんちしょう 地産地消

「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地元で作られた食材をその地域で食べることです。地産地消にはたくさんのメリットがあります。

地産地消のメリット① 新鮮な旬の食材が手に入る

食材の生産地が近いため、新鮮な旬の食材が手に入ります。旬の食材はおいしいだけでなく栄養価も高いです。



地産地消のメリット② 食の安心につながる

最近では生産者の名前が入った地場産の食材が販売されていることも多く、誰がどこで作っているかがわかるため、安心感につながります。



地産地消のメリット③ 環境にやさしい

地元で作られた食材をその地域で消費することで、食材の輸送距離を減らすことができ、輸送に伴う燃料の使用を削減できます。

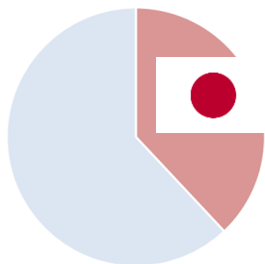


地産地消のメリット④ 地元の食について学ぶきっかけに

生産者の苦労や食材をおいしく作るこだわりなどを知り、実際に味わうことで地元の食文化を守り、食の大切さを感じるきっかけになります。



知っていますか？ 日本 と 北海道の 食料自給率



食料自給率は、その国で食べている食料のうち、どのくらいを自国で生産したものでまかなえているかを示す割合です。日本の食料自給率はエネルギーベースで約38%で、必要な食料の多くを海外からの輸入に頼っている現状です。

しかし、北海道の食料自給率は216%と非常に高く、日本の食料基地として国内の食料供給を支えています。

1月のよていにこんだて

月	火	水	木	金
給食で使用している食品について 給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。				13日 ◆チキンウインナーライス ★◎高野豆腐のフライ 切干大根のサラダ 胚芽米 大麦 パター トマト ジュース ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリン ピース 油/高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま パン粉 いりこ ま 油/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり いり ごま ごま油/
今月の給食から 27日(金) スタミナ丼 北海道産のにらを使用します。にらは、1株から3回くらい収穫することができます。最初に収穫されるものは「一番にら」と呼ばれ、主に1月に出荷します。茎が太く葉が肉厚で甘みを蓄えているので、特においしいといわれています。				
16日 塩ラーメン ◆さつまいもグラッセ みかん	17日 ◆ほうれん草ピラフ ◆かぼちゃコロッケ *フルーツカクテル	18日 ごはん 五目煮 ぶりの味噌照り焼き 小松菜ともやしの磯あえ	19日 ★◆レーズンパン ◆豆腐のグラタン イカフライ サイコロサラダ	20日 豆とひき肉のカレー 厚揚げのサラダ
ソフトラーメン 豚肉 油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん 草 わかめ ごま油 いりこ ま/さつまいも パター 砂糖 牛乳/みかん/	胚芽米 大麦 パター ベー コン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほうれん草/かぼ ちゃ パン粉 マッシュポテ ト 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米/豚肉 しょうが 大 根 人参 厚揚げ 高野豆腐 こんにゃく さつま揚げ し いたけ さやいんげん 油/ ぶり しょうが いりこま/ 小松菜 もやし のり/	レーズンパン/マカロニ ベー コン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッ シュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ スキムミルク 牛 乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/いか 小麦粉 パン粉 植物性たんばく 油/ハム 人参 きゅうり コーン ごま油/	精白米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にん にく いんげん豆 パセリ レーズン トマト/ 厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 い りごま ごま油/
23日 ◆パスタクリームソース 青のりポテト	24日 わかめごはん 豚汁 ★◎鮭フライ	25日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ◇えびシュウマイ 切干大根のナムル	26日 ★◆よこわりパンズ ◆コーンシチュー ★◆焼きハンバーグ 大根サラダ スライスチーズ	27日 *スタミナ丼 味噌汁() みかん 終業式
ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎた け 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 スキムミル ク 豆乳/じゃがいも 青 のり 油/	胚芽米 大麦 わかめ い りごま/豚肉 豆腐 じゃ がいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長 ねぎ しょうが 油/鮭 小麦粉 卵 パン粉 油/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 しょうが にんに く 油 片栗粉/いりごま えび 玉ねぎ パン粉 小麦粉 片栗粉 植物性たんばく 油/切 干大根 ほうれん草 人参 ハ ム いりごま ごま油/	よこわりパンズ/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パ ン粉 卵 牛乳 片栗粉/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 いりごま ごま油/スライスチ ーズ/	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りん ご しょうが にんにく 片 栗粉 ごま油 いりごま/ じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/みかん/
30日 カレーうどん ★◆◎おさつフリッター みかん	31日 たきこみいなり 味噌汁(あさり・ごぼう) ★◎とんかつ	1日 和風そぼろごはん 味噌汁(厚揚げ) *りんご	2日 ★◆コッペパン ◆ポークグリーンシチュー たらザンギ あさりのサラダ	3日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかばやき からし和え
ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう し いたけ ほうれん草 たも ぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 いりごま/みか ん/	胚芽米 大麦 油揚げ 人 参 しいたけ ひじき い りごま のり/あさり ご ぼう 小松菜 長ねぎ み そ/豚肉 卵 小麦粉 パ ン粉 油/	精白米 鶏肉 豆腐 切干 大根 しいたけ いりごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき 油/厚揚 げ 小松菜 みそ/りんご/ 	コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小 麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/たら でん粉 植物性たんばく 油/あ さり しょうが きゅうり キャ ベツ 人参 いりごま ごま油/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマ ン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 油 片 栗粉/いわし 小麦粉 片栗 粉 しょうが 油 いりごま /ハム 小松菜 もやし/

学校給食では 北海道産の食材を 積極的に取り入れています！

季節ごとの旬の野菜や果物を活用しています

北海道の各地で生産された新鮮な野菜や果物を献立に取り入れることと、給食を通して四季や地元の食文化などを感じられるようにしています。

★ 学校給食で使った食材の例 ★

春…にら(知内)、アスパラガス(美瑛) など

夏…小松菜(札幌)、ブルーネ(仁木) など

秋…玉ねぎ(札幌)、りんご(七飯) など

冬…じゃがいも(北見)、かぼちゃ(羊蹄) など

主食には 道産米・道産小麦 を使用しています

米飯は北海道産米(主になつぽし)を使用しています。また、パンやめんも北海道産の小麦(きたほなみ等)を使用して製造された特注品です。

畜肉・魚も 北海道産のものを取り入れています

使用する牛肉、豚肉、鶏肉などの畜肉は、ほとんどが北海道産です。魚は、鮭やぶりなど、北海道近海でとれたものも使用しています。毎日提供している牛乳も、北海道産です。

