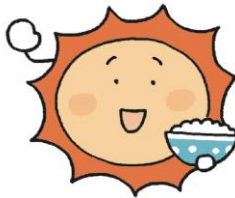


給食だより



2025 10. 1
札幌市立手稲東中学校
札幌市立西野中学校

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。



地場産物を使った学校給食・・・地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。今年度も、5月より地域の生産者さんによって生産された新鮮な野菜を使って『西区でとれた野菜を食べよう』という取り組みを行っています。5月の小松菜からはじまり、6月のしろな、9月10月に再び小松菜と続きます。

ローリングストックしてる？

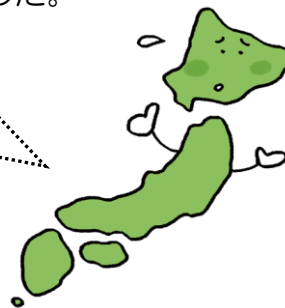


食料自給率は、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示すものです。日本は、38%でした。カナダ204% オーストラリア233% アメリカ107% となる中で、日本の38%は先進国の中で最低の水準でした。

日本の食料自給率
令和5年度

38%

(カロリーベース)



※農林水産省「令和5年度食料需給表」より

食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。





10月の予定献立

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
◎★角食パン ポテトスープ ◎チキンカツ ★きなこクリーム	豚すき丼 みそ汁 ◎白身魚フライ	きつねうどん 青のりポテト パイン缶	★チキンライス ◎さわらのオートミール フライ フルーツミックス	ごはん 厚揚げのカレーソース (レバー入り) Fe(てっ)ちゃんぎょう うざ おひたし
●小麦粉 卵 スキムミルク/ ●ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ/ ◎鶏肉 小麦粉 卵 パン 粉/●豆乳 きなこ バター /	●精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎ たけ ほうれん草/●じゃがい も わかめ 長ねぎ/●白 身魚 小麦粉 卵 パン粉 /	●ソフトめん 油揚げ 鶏 肉 つと しいたけ 長ね ぎ たもぎたけ ほうれん 草/●じゃが芋 青のり/● パイン/	●胚芽米 大麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース トマト/●さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みか ん缶/	●精白米/●厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦 粉/●豚肉 キャベツ 玉ね ぎ にら にんにく しょう が にんじん 椎茸 大豆 たん白 ごま油 小麦粉/ ●小松菜 白菜 かつおぶ し/
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	ごはん さつまい さんまの煮付け ごまあえ ●精白米/●豚肉 さつまい も 豆腐 ごんにゃく に んじん 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが/●さんま しょうが/●ほうれん草 白 菜 ごま/	みそラーメン ◎★アメリカンドック りんご缶 ※7組 校外学習 給食なし	★小松菜ピラフ ◎こうや豆腐のフライ 洋なし缶	スープカレー あさりのサラダ
		●ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 玉ね ぎ にんじん ごま もやし 長ねぎ ほうれん草 メンマ くきわかめ/●道産 無塩せきウインナー(豚肉 貝カルシウム) 小麦粉 卵 生乳 /●りんご/	●胚芽米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ね ぎ にんにく コーン 小 松菜/●凍り豆腐 小麦粉 卵 パン粉 ごま/●洋なし /	●精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ い んげん しめじ 玉ねぎ セロリー りんご しょう が にんにく トマト/●あ さり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま/ /
20日	21日	22日	23日	24日
◎★ツイストパン ★ベーコンシチュー 大根サラダ くだもの ●小麦粉 卵 スキムミルク/ ●ベーコン ジャがい も 玉ねぎ にんじん パ セリ 小麦粉 バター 生 乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/●大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま/ ●黄桃/	 札教研事業研究集会	肉うどん シナモンポテト くだもの ●ソフトめん 豚肉 油揚 げ にんじん つと 小松 菜 長ねぎ しいたけ た もぎ/●さつま芋/●みかん/ /	とりごぼうごはん ★かぼちゃチーズフラ イ おひたし ●胚芽米 大麦 鶏肉 豆 腐 しょうが ごぼう に んじん 油揚げ ごま/●か ぼちゃ チーズ 生乳 小麦 粉 米粉 パン粉/●小松 菜 もやし かつおぶし/	ごはん ◆豆腐の中華煮(えび 入り) ほっけのみそ焼き たたききゅうり ●精白米/●豆腐 豚肉 え び にんじん 玉ねぎ た けのこ しいたけ たもぎ たけ きくらげ しょうが にんにく/●ほっけ しょう が ごま/●きゅうり ごま /
27日	28日	29日	30日	31日
◎★横割りパンズパン ★オニオンポタージュ ★カレーコロッケ ★スライスチーズ パイン缶 ケチャップソース ●小麦粉 卵 スキムミルク/ ●ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 生乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/●じゃ がいも 豚肉 玉ねぎ 生 乳 小麦粉 パン粉/● チーズ/●パイン/	◎みそカツ丼 けんちん汁 くだもの ※7組 校外学習 給食なし	パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ●ソフトパスタ 豚肉 大 豆 玉ねぎ にんじん セ ロリー にんにく しょう が マッシュルーム 小麦 粉 トマト/●ハム キャベ ツ きゅうり コーン 玉 ねぎ ごま/●ブルーベリー 果肉/	とりめし ごまあえ 北海道産プリカツ ●胚芽米 大麦 鶏肉 玉 ねぎ しょうが/●小松菜 もやし ごま/●プリ 小麦 粉 パン粉/	ごはん ★コーンクリームスー プ ◎★焼きハンバーグ くだもの おろしソース ●精白米/●コーン ベー コン 玉ねぎ にんじん パ セリ 小麦粉 バター 生 乳 豆乳 スキムミルク チーズ/●牛肉 豚肉 玉ね ぎ 卵 生乳 パン粉/● 柿/●大根/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。

※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。