

給食だより

2021年10月27日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

地場産物のよさを知りましょう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は新鮮でおいしいなどの良さがたくさんありますが、作っている人の姿や様子がわかることで安心感もあります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史への理解が一層深まります。

日本の食料自給率は

約38%です



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約38%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域で作られているもの、国産のものを大切にしていくなければならないといえます。

50年くらい前の日本人は、1日のカロリーのうち、4割強をお米からとっていました。しかし現在は、その半分以上まで消費量が減少しています。そのかわり増加が著しいのは肉類や油脂類です。ほぼ国産であるお米の消費が減ったことが日本の食料自給率の低下の一因ともなっています。2019年度の品目別自給率は以下のようになっています。

お米を食べる量が減っています！？



米 98% 畜産物 15% 小麦 17% 大豆 22% 果物 32% 野菜 76%



農林水産省「知ってる？日本の食料事情2020」より

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



食品ロスをへらしましょう！

「食品ロス」についても、日々意識して食生活を送っていきましょう。まだ食べられる食品が捨てられるのは「もったいない」ですね。食卓で「今日のお米の産地」や「旬の野菜はおいしいね」などの会話が増えることで、地産地消を意識したり、食べ残しが減る第一歩になるとと思います。



月	火	水	木	金
1日	2日 740kcal	3日	4日 737kcal	5日
開校記念日 	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ごま和え ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく トウバンジャン ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ いら鳥がら 昆布 煮干し ◆冷凍 ぎょうざ ◆小松菜 もやし すりごま	文化の日 	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 柿 ◆ソフト麺 あさり 桜エビ カタクチイワシ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干しいたけ 削節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃが芋 パター チーズ 牛乳 スキムミルク	給食なし ◆胚芽米 大麦 炊きこみわかめ ごま ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 削節(ムロ) 昆布 ◆まいわし 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉
8日 773kcal	9日 801kcal	10日 754kcal	11日 759kcal	12日 722kcal
ごぼうピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ ◆冷凍 コロッケ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶 夏みかん缶	ご飯 石狩鍋 とんかつ 切干大根のナムル ◆鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく ぶなしめじ 長ねぎ さんしょう 削節(ムロ) 昆布 ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ◆切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン	黒コッペパン コーンシチュー あさりのカリッとサラダ パイン(缶) ◆ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ ◆ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 トマトホール ケチャップ シナモン ◆ハム 小松菜 ホールコーン ごま	味噌ラーメン シナモンポテト みかん ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく ごま トウバンジャン ごま油 生姜 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも シナモン
15日 743kcal	16日 773kcal	17日 772kcal	18日 756kcal	19日 824kcal
ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ ◆胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ 水煮 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース ◆冷凍 メンチカツ ◆小松菜 もやし 人参 トウバンジャン すりごま	玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 りんご ◆ごはん むきえび あさり 桜エビ しらす干し 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 かたくり粉 削節(ムロ・宗田) 昆布 ◆厚揚げ 小松菜 削節(ムロ) 昆布	横割バンズ 白菜と肉ボールのクリーム煮 イカバーグ(照り焼きソース) スライスチーズ(鉄強化) 柿 ◆豚肉 すり身 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 かたくり粉 白菜 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆冷凍 イカハンバーグ(かたくり粉)	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ おひたし ◆豆腐 豚肉 人参 ビーマン 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース かたくり粉 鶏がらスープ ◆冷凍 えびシュウマイ ◆小松菜 白菜 糸かつお	パスタクリームソース 青のりポテト 温州みかんゼリー ◆ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 豚骨スープ ◆冷凍 フレンチポテト ◆冷凍みかんゼリー
22日 790kcal	23日	24日 812kcal	25日 801kcal	26日 721kcal
焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え ◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ◆冷凍 かぼちゃコロッケ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋ナシ缶 ヨーグルト	勤労感謝の日 	黒コッペパン 豆腐のグラタン ごぼうチップサラダ 黄桃(缶) ◆マカロニ ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 ◆ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう ごま	ごはん ピリカラすき焼き ししゃもの天ぷら りんご ◆豚肉 焼き豆腐 しらす 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 ごま ごま油 トウバンジャン りんご にんにく 生姜 ◆カワハシしゃも(子持ち) 小麦粉 卵	肉うどん ごま団子 みかん ◆ソフト麺 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干しいたけ 削節(ムロ) 昆布 ◆白玉もち ごま
29日 735kcal	30日 801kcal	11月予定献立  ☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。☆日付の横の数字は、総エネルギー量です。☆あさり、わかめ、ししゃも等の海産物全般について…小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。☆アレルギーの関係で、使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については、一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、屯田北中 栄養教諭 下山までお問い合わせください。(775-5111)		
とりめし ちくわチーズつめ揚げ ごま和え ◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆小松菜 もやし ごま	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 みかん ◆ごはん 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 かたくり粉 玉ねぎ りんご 厚揚げ 生姜 にんにく トウバンジャン ごま油 ◆豆腐 なめこ 長ねぎ 削節(ムロ) 昆布			