

地産地消を取り入れよう

地産地消とは、地域でとれた食べ物をその地域で消費することです。今では全国の食べ物を比較的簡単に手に入れることができますが、地産地消にはさまざまなメリットがあります。

① 生産者の顔が見える

生産者と消費者の距離が近いことで、消費者の安心につながる。



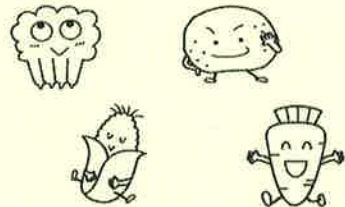
② 鮮度が良い

生産者との距離が近いので、新鮮なうちに食べることができる。



③ 栄養価が高い

鮮度が良いうちに食べることができるため、野菜などの栄養価が高い。



④ 環境にやさしい

輸送にかかるエネルギーが少なく済むため、環境への負担も少なくなる。



⑤ 地元の食文化の継承

地元の人たちに、地域で生産される食べ物を知ってもらうことで、その地域の食文化を伝えていくことにつながる。



日本の食料基地といわれる北海道の中でも、農業の盛んな十勝！給食でも、地元の食べ物を使用するよう心がけています。ぜひ家庭でも地産地消を取り入れてみましょう。



橋枝 俊英 さん

8月から10月までの間は、浦幌で作られた食材を多く給食に取り入れる『みのり給食月間』となっています。9月から使用している玉葱は、浦幌町の橋枝さんが作ってくださったものです。

みなさんの口に入るものなので、安心安全を心がけています。虫がよってこないようにマイナスイオン水を畑にまいたり、農薬のかわりに有機資材を使うなど工夫をしながら栽培しています。

10月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー648kcal(640) たんぱく質24.6g(24) 脂質21.8g(22)
中学校	エネルギー786kcal(820) たんぱく質28.9g(30) 脂質25.1g(27)

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
2月	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豆腐入り和風ハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜 牛乳 パン粉 卵	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
3火	どんこつラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 にんにく ごま油 九州ラーメンスープ(豚・鶏がらスープ) にんにく 野菜エキス 魚介エキス ゼラチン)	春巻き 春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース) 米油	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ハム はるさめ ごま油 豆板醤	牛乳		
4水	チキンカレー 米 小麦 鶏肉 レバーをぼろ たまねぎ じゃがいも にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ	お月見デザート 白玉もち パイン(缶) 寒天(マンゴー にんじん) ナタデココ	牛乳	お月見 献立		
5木	青菜ごはん 米 青菜ごはんの素 米サラダ油	かきたま汁 にんじん たまねぎ ほうれん草 えのき 卵 かつお節 かつおエキス	さんま塩焼き さんま	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	
6金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン コーン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	グリルチキン 鶏肉 にんにく	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり	牛乳	
10火	コーンスパゲティ スパゲティ ベーコン コーン たまねぎ ピーマン にんじん 粉チーズ コンソメ	野菜コロッケ 野菜コロッケ(じゃがいも たまねぎ グリーンピース コーン にんじん) 米油	ブルーベリーゼリー ゼリー(ブルーベリー) ナタデココ ブルーベリー	牛乳	目の愛護 献立	
11水	ごはん 米	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) 干しいたけ だいこん みつば かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鶏肉の甘みそかけ 鶏肉 生姜	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
12木	枝豆ごはん 米 えだまめ 米サラダ油 かつおエキス 昆布エキス	豚汁 豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 かつお節 かつおエキス 昆布エキス とうがらし	厚焼きたまご 卵	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
13金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	コンソメスープ たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん ウインナー コンソメ	チーズフライドポテト じゃがいも 米油 粉チーズ	ブロッコリーサラダ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん りんご酢	牛乳	
16月	ごはん 米	ひき肉ごまじゃが 豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ ごま 生姜	鮭の焼きづけ 鮭	小松菜のおひたし 小松菜 もやし かつお節	牛乳	
17火	きつねうどん ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 とりがら 長ねぎ とうがらし かつおエキス 昆布エキス	さつまいもの天ぷら さつまいも 青のり 小麦粉 米油	まめめサラダ 大豆 えだまめ キャベツ マヨネーズ ごま	牛乳		
18水	ごはん 米	きくらげの中華スープ 豚肉 にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ とりがら 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	餃子 焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	はるさめサラダ はるさめ きゅうり コーン ハム ごま ごま油	牛乳	餃子 小・中2個 幼・保1個
19木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	切り干し大根のピリ辛炒め 豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	
20金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	トマトシチュー 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 小麦粉 ウスターソース トマトケチャップ にんにく ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんごを含む)	焼き栗コロッケ 焼き栗コロッケ(じゃがいも くり さつまいも 卵白粉) 米油	イタリアンサラダ レタス たまねぎ にんじん バジル はちみつ チーズ	牛乳	
23月	キーマカレー 米 小麦 豚ひき肉 大豆 ピーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく ウスターソース トマトケチャップ 香辛料 コンソメ 小麦粉 バター	ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳			
24火	しょうゆラーメン 中華めん 豚肉 メンマ つと 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ(豚・鶏がらスープ) ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま	青のりポテト じゃがいも 米油 青のり	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳		
25水	ごはん 米	根菜汁 大根 にんじん れんこん こんにやく 長ねぎ 煮干エキス かつおエキス 昆布エキス	さんまの揚げ焼き さんま 生姜 米油	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
26木	秋の香りがごはん 米 さつまいも しめじ にんじん 大豆 かつおエキス	豆腐のみそ汁 大根 豆腐 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚肉の香味焼き 豚肉 りんご 生姜 たまねぎ にんじん ウスターソース とうがらし トマトケチャップ にんにく	白菜のゴマみそあえ 白菜 もやし ごま	牛乳	
27金	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	きのこのコンソメスープ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コンソメ	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー コンソメ	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
30月	ごはん 米	キャベツのみそ汁 キャベツ たまねぎ にんじん かつお節 かつおエキス 昆布エキス	たらりの青のりフライ たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	大根とツナサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
31火	大豆入りミートスパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 大豆 にんじん 玉ねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム ドミグラスソース(小麦粉 牛脂 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんごを含む) トマトケチャップ ウスターソース チーズ にんにく バター	スパイシーチキン 鶏肉 シーズニングスパイス	かぼちゃプリン かぼちゃプリン(かぼちゃ 豆乳)	牛乳	ハロウィン 献立	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。