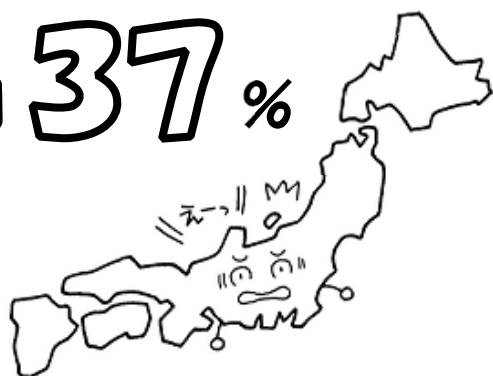


地産地消について

自分たちが住んでいる地域で生産された食材を「地場産物」といいます。また、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送せず新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

日本の自給率は

約 37%



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37%（カロリーベース）しかありません。万が一輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は成り立たなくなってしまいます。そのため、地域で作られているもの、国産のものを大切にしていける必要があると言えます。

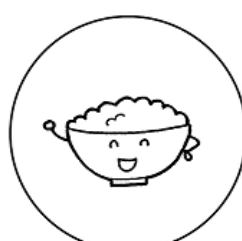
～食料自給率を上げるためにできること～



旬の食べ物を
選ぶ



地元の食材を
食べる



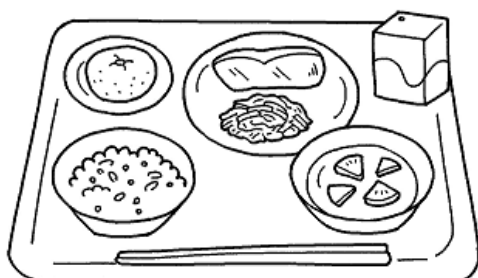
ごはん中心の
バランスのよい
食事をする



食べ残しを
減らす

地産地消

学校給食にも地場産物を使っています！



学校給食でも、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物を使っています。献立の中から地場産物を探してみましょう。



2022年

10月 こんだてひょう

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 米	ごはん 米	五目うどん うどん、鶏肉、人参、こんにゃく、ちくわ、長ねぎ、椎茸	ミルクパン パン	きのこコーンのごはん 米、舞茸、しめじ、コーン
いわしの梅煮	ミートボールの酢豚風 鶏肉、たけのこ、玉ねぎ、人参、枝豆、すらすら卵		チキンナゲット 鶏肉、小麦粉、てん粉	中華風たまごやき 卵、かに、椎茸、ねぎ、たけのこ、人参
切干大根の炒め煮		えびといかのかき揚げ 玉ねぎ、人参、春菊、ごぼう、えび、いか、小麦粉	大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、ごま	
みそ汁 白菜、しめじ、人参	春雨スープ 春雨、豚肉、にら、人参		ベーコンと野菜のスープ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸	鶏汁 鶏肉、じゃがいも、大根、人参、椎茸、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、こんにゃく
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
10	11	12	13	14
スポーツの日	ごはん 米	みそラーメン ラーメン、豚肉、コーン、人参、白菜、もやし	チーズパン パン	麦入りごはんのチキンカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参
	豚肉と野菜のみそ炒め 豚肉、生揚げ、たけのこ、キャベツ		牛肉コロッケ じゃがいも、小麦粉、牛肉、玉ねぎ	
		春巻き キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、小麦粉	ハムサラダ ハム、キャベツ、きゅうり	
	にらたま汁 卵、にら、人参、玉ねぎ、椎茸		マカロニとしめじのクリーム煮 マカロニ、ベーコン、しめじ、人参、玉ねぎ	
	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ白玉・牛乳 もち、ぶどうゼリー、みかん、パイナップル
17	18	19	20	21
ごはん 米	ごはん 米	スパゲティミートソース スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆	ごまパン(バンズ) パン	ごはん 米
鮭のマヨネーズ焼き	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参		つくねハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、パン粉、ねぎ、卵	白身魚フライのあんかけ 白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン
枝豆ともやしのサラダ もやし、枝豆、人参、ハム、ひじき		ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、ハム	スライスチーズ	
みそ汁 チンゲン菜、玉ねぎ	塩中華スープ 豚肉、大根、人参、きくらげ		根菜スープ ごぼう、大根、人参、たけのこ、鶏肉	みそ汁 じゃがいも、玉ねぎ、わかめ
牛乳	牛乳	牛乳	レモンゼリー・牛乳 レモン果汁	牛乳
24	25	26	27	28
ごはん 米	ごはん 米	わかめうどん うどん、豚肉、わかめ、たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく	コッペパン パン	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆
さばの照り焼き	すき焼き風煮 豚肉、しらたき、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ		トマトミートオムレツ 卵、玉ねぎ、鶏肉	
五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆、いんげん	切干大根のツナマヨ和え 切干大根、きゅうり、ツナ、人参、ごま	野菜と豆腐のナゲット 豆腐、すり身、人参、玉ねぎ、れんこん、かぼちゃ、枝豆	キャベツとハムのサラダ キャベツ、ハム、ごま	
みそ汁 小松菜、玉ねぎ、油揚げ			じゃがいものポタージュ じゃがいも、玉ねぎ、人参、鶏肉	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ和え・牛乳 ぶどうゼリー、みかん、りんご、桃、パイナップル
31				
ごはん 米	主食 (おもに体を動かすエネルギーのもとになる)	★10月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 647kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.7g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 806kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.8g		 
みそだれ肉団子	主菜 (おもに体をつくるもとになる)			
系かまぼこ和え	副菜 (おもに体の調子をととのえるもとになる)			
のっぺい汁 じゃがいも、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、ちくわ	汁物 (不足しがちな栄養素を補う)			
牛乳	デザート・その他・飲み物 (不足しがちな栄養素を補う)			

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。