

## 地場産物の良さを知ろう

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のことを、「地産地消」といいます。学校給食では、地場産物を積極的に献立に活用しています。地域の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率の向上にもつながります。

十勝では、じゃがいも・てん菜（ビート）・小麦・豆類の4種類が代表的な作物として栽培されています。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。



### じゃがいも

十勝が全国生産量の約3割を占める日本一の生産地です。定番のメイキンや男爵、キタアカリなどの他に、新しい品種も続々と生み出され、30種類以上の品種が栽培されています。



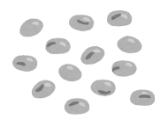
### てん菜 (ビート)

砂糖の原料であるてん菜を栽培しているのは、日本の中でも北海道だけです。砂糖の原料作物として一般的に知られているのはサトウキビですが、てん菜は日本の砂糖生産量の約75%を占めるほどの重要な作物です。



### 小麦

うどんなどの製麺用として「きたほなみ」、パン用として「はるきらり」「春よ恋」などの開発が進んでいます。十勝産小麦を100%使用したパン屋さんなども見られるようになり、国産小麦の消費拡大が期待されています。



### 豆類

大豆、黒豆をはじめとして各地でさまざまな種類の豆が栽培されています。なかでも小豆は、その品質の良さから全国的に評価が高く、高級和菓子店や和菓子職人の間でも絶大な支持を誇っています。

この他にも多くの農産物、牛肉や豚肉などの畜産物、魚や貝などの水産物があります。

## ●○食料自給率とは？○●

国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値のことです。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。



令和4年度食料自給率  
(カロリーベース)

- ★日本 38%
- ★北海道 223%
- ★十勝 1212%

## ～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

**地産地消**



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

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 米	麦入りごはんの親子丼 米、麦、卵、椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、鶏肉、(かつおエキス)	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、(小麦粉)	たまごパン パン	麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉
けんちん汁 大根、人参、ごぼう、椎茸、豆腐	白菜とえのきのみそ汁 白菜、人参、生揚げ	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉	ミネストローネ マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参	ぶどうゼリー ぶどう果汁
さばのみそ煮 さば	牛乳	牛乳	★カレーコロッケ じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉	牛乳
やみつきキャベツ キャベツ、もやし、塩昆布、ごま			コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム	
牛乳			牛乳	
9	10	11	12	13
ごはん 米	ごはん 米	鶏ごぼううどん うどん、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、舞茸、こんにゃく	コッペパン(背割り) パン	ごはん 米
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ	かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ、玉ねぎ、豚肉、小麦粉	ポトフ ウインナー、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、枝豆	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、たけのこ、白菜、人参、(小麦粉)
ほっけ塩焼き ほっけ	大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ	牛乳	ロングウインナー・小袋ケチャップ 豚肉	ホイコーロー 豚肉、生揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参
筑前煮 たけのこ、人参、いんげん、椎茸、鶏肉、大根、ちくわ、こんにゃく	牛乳		大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、ごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳
牛乳			牛乳	
16	17	18	19	20
<b>敬老の日</b>  	ごはん 米	スパゲッティナポリタン スパゲッティ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、バター、(小麦粉)	ミルクパン パン	ごはん 米
	オニオンスープ 玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン	野菜サラダ キャベツ、コーン、人参、和風玉ねぎドレッシング	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	大根とえのきのみそ汁 大根、えのき、豆腐
	照り焼きハンバーグ(うさぎ) 鶏肉、玉ねぎ、豚肉	牛乳	オムレツ・小袋ケチャップ 卵、(かつおだし)	白身魚フライのあんかけ ホキ、小麦粉、玉ねぎ、人参、ピーマン
	コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロールドレッシング	牛乳 9月17日は十五夜です	マカロニサラダ マカロニ、人参、コーン、いんげん、卵不使用マヨネーズ	牛乳
			牛乳	
23	24	25	26	27
<b>振替休日</b>  	麦入りごはんの三色そば丼 米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉	あんかけ焼きそば 焼きそば、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、(小麦粉)	ブランパン パン	麦入りごはんのポークカレー 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、バター、小麦粉
	キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、生揚げ	ビッグ揚げぎょうざ キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉、(魚介エキス)	コーンシチュー 豚肉、コーン、玉ねぎ、いんげん、牛乳、生クリーム、バター、(小麦粉)	フルーツヨーグルト パン、みかん、りんご、ヨーグルト
	牛乳	ジョアストロベリー 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	ケチャップ肉団子(1人3個) 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	牛乳
			ごまドレッシングサラダ キャベツ、きゅうり、人参、ハム、ごまドレッシング	
			牛乳	
30				
ごはん 米			食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。  黄：エネルギーのもとになる(米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)  赤：体をつくるもとになる(肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)  緑：体の調子を整えるもとに	<b>★9月の平均値★</b>  エネルギー 807kcal たんぱく質 31.4g 脂質 23.6g  <b>★今月の大樹産食材★</b> 豚肉、大根
たもぎ草のみそ汁 たもぎ草、キャベツ、人参、油揚げ				
たら塩こうじ焼き たら				
切り干し大根のそぼろ炒め 大根、豚肉、枝豆、人参				
牛乳				

※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。  
 ※献立表の中に( )で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。