

# 給食だより

令和2年10月  
3 10月と  
芽室町学校給食センター

令和2年10月  
(小学5・6年生、中学生)  
芽室町学校給食センター

10月食育目標：良い姿勢で食べよう

## 地産地消について

地域で生産された農産物・水産物・畜産物等を地域で消費することを地産地消といいます。

### 地産地消のよいところ

#### 1. 新鮮で栄養価が高い



採れたてで鮮度が良く、  
栄養価の高い食材を食べ  
ることができます。

#### 2. 安心・安全



生産者の顔が見えること  
で、安心・安全な食材を  
食べることができます。

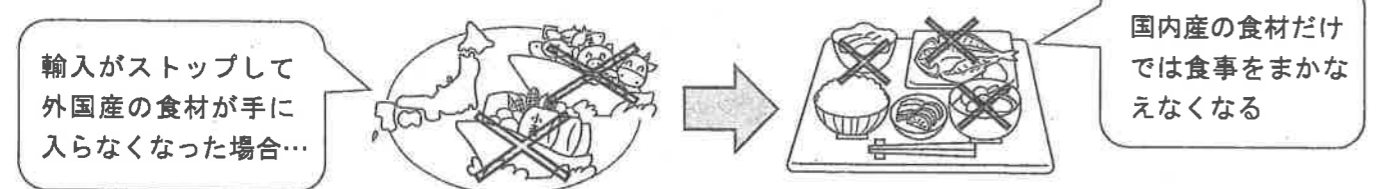
#### 3. 環境に優しい



輸送にかかるエネルギー  
が少なく、環境保護に  
つながります。

### ◆◆◆◆◆ 地産地消と食料自給率の関わり ◆◆◆◆◆

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらいが国内で作られているかを示す割合のことをいいます。日本の食料自給率（カロリーベース）は38%（令和元年度）で、残りは外国からの輸入に頼っているという現状があります。



北海道の食料自給率（カロリーベース）は196%（平成30年度）で、日本の食料自給率の向上に大きく貢献しています。

### 今月の給食で使用する芽室町産の食べ物

- じゃがいも ・ コーン ・ さやいんげん ・ 枝豆 ・ 玉ねぎ ・ ごぼう ・ 切り干し大根
- パン ・ キャベツ（10月上旬まで） ・ 大根（10月上旬まで）

【小学5・6年生、中学生】

## 10月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日付	献立名	おもな材料		
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1 (木)	野菜かき揚げうどん 牛乳 お月見団子	牛乳 わかめ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	うどん お月見団子
2 (金)	ポークカレーライス 牛乳 野菜とチーズのサラダ	ぶた肉 チーズ	牛乳 たまねぎ トマト レタス きゅうり	じゃがいも 米 ごま
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 根菜のみそ汁 ほっけ塩焼き もやしのおかかあえ	牛乳 ほっけ 削り節	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ	米 麦
6 (火)	まるデニッシュ 牛乳 コーンシチュー クリスピーチキン 野菜サラダ	牛乳 生クリーム	ぶた肉 とり肉	パン バター
7 (水)	コーンピラフ 牛乳 ラビオリスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ウィンナー とり肉	米 ラビオリの皮 バター
8 (木)	しょうゆラーメン 牛乳 ビッグ揚げぎょうざ	牛乳 ぶた肉	ごぼう わかめ たまねぎ	ラーメン ぎょうざの皮
9 (金)	◆めむろまるごと給食◆ 麦入りごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロース 中華ツナサラダ	牛乳 ツナ	ぶた肉 しいたけ コーン たけのこ キャベツ	米 じゃがいも ワンタンの皮 枝豆
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 白身魚フライ 切り干し大根の煮物	牛乳 ホキ ひじき	豆腐 油揚げ 小魚	米 ごま
13 (火)	十勝バターパン ジョア 野菜コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	ジョア とり肉	ウィンナー ヨーグルト	パン バター
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 けんちん汁 みそだれ肉団子 なめだけあえ	牛乳 とり肉	豆腐 ぶた肉	米 じゃがいも ごま
15 (木)	スパゲッティミートソース 牛乳 フルーツ杏仁	ぶた肉 牛乳	大豆 エリンギ パイン みかん	スパゲッティ 杏仁ゼリー
16 (金)	◆食育の日◆ 豚ごぼう丼 牛乳 キャベツと油揚げのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 油揚げ	ぶた肉 豆腐	米 みかんゼリー
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 たもぎ茸のみそ汁 厚焼きたまご 大豆と豚肉の煮物	牛乳 たまご ひじき 小魚	豆腐 ぶた肉 大豆	米 麦
20 (火)	十勝小豆パン 牛乳 かぼちゃポタージュ 鶏肉のハーブ焼き 野菜とハムのサラダ	牛乳 生クリーム とり肉	小豆 ベーコン ハム	パン バター
21 (水)	ホタテの炊き込みごはん 牛乳 大根とわかめのみそ汁 つくね	ホタテ ひじき わかめ とり肉	油揚げ 牛乳 豆腐	米 ごま
22 (木)	肉うどん 牛乳 タコでたこ焼き サキサキチーズ	ぶた肉 わかめ たこ	油揚げ 牛乳 チーズ	うどん
23 (金)	チャーハン 牛乳 中華風野菜スープ 春巻	ぶた肉 牛乳 ぶた肉	たまご とり肉 ひじき	米 はるさめ
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 肉じゃがコロッケ きんぴらごぼう	牛乳 牛肉	油揚げ	米 ごま じゃがいも
27 (火)	セルフバーガー（背割りパン サンドカレー） 牛乳 アルファベットスープ 添え野菜	とり肉 大豆 ウィンナー	ぶた肉 ひよこ豆	パン マカロニ ほちみつ
28 (水)	わかめごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 さば塩焼き 和風サラダ	わかめ 油揚げ さば	牛乳 豆腐 とり肉	米 麦
29 (木)	和風スープスパゲッティ 牛乳 フルーツナタデココ	ぶた肉	牛乳	スパゲッティ
30 (金)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉	豆腐 わかめ	米 ごま

### ●●お願い●●

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
  - ・食べ物以外は、燃やすごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
  - ・食器や食缶は大切に扱います。
- ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食費は納入期限までに納入をお願いします  
【納期限】10月分 10月26日(月)