



地産地消について

地産地消とは「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」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。

地産地消の良さ



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p> 	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p> 
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p> 	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p> 	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p> 

自然の恵みを感じられる

「身土不二(しんどふじ)」は、「人と土(環境)は一体」という考え方です。人の命と健康は、土(環境)が育てた食べ物で支えられています。環境を守ることは食べ物を守り、最終的には私たち人間自身を守ることにもなります。地域の農産物の多くは自然の営みを上手に利用して作られてきました。

野菜、果物、魚介類などがよく熟し、味が最もよくなり出盛りで価格も手頃になる時期を「旬」といいます。地産地消を意識して食べていると、旬の食べ物を味わうことにもつながりやすくなります。

北広島市近郊でとれるもの (R6年4月~11月の給食で使用)



「う米蔵(うまいぞ)」が給食に登場します

道央農業協同組合からお米(う米蔵)が寄贈されました。う米蔵はJA道央管内で収穫された、あっさりとした「ななつぼし」と粘りの強い「あやひめ」をブレンドしたものです。地産地消の取り組みとして、JA道央管内の小学生・中学生に学校給食で食べてもらい、食料の大切さや農業を身近に感じ理解を深め、米の消費拡大へも繋げることを目的とする事業です。

お米は11月28日(木)に市内小中学校の学校給食で提供されます。味わって食べましょう。



11月 献立表

● 今月の平均栄養価 ●
 たんぱく質 : 32.5g
 脂質 : 27.1g
 塩分 : 3.4g



北広島市西の里中学校給食調理場

2024年

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 金 ごはん けんちん汁 鮭の味噌バター焼き	ごはん 米油 三温糖 バター でん粉	鶏肉 豆腐 鮭 味噌	大根 人参 長葱 ごぼう いんげん 切干大根 玉葱 生姜 椎茸 こんにゃく 人参
790 kcal 肉じゃが煮	じゃがいも 米油 黒砂糖 三温糖	豚肉	
4 月 振替休日	振替休日		
5 火 スパゲティミートソース さつまパイ	スパゲティ 米油 バター 小麦粉 菜種油 小麦粉 砂糖 さつまいも マーガリン パン粉	豚肉 大豆 味噌 チーズ 鶏肉 鶏卵 牛乳	玉葱 人参 トマト セロリ パセリ 生姜 しめじ にんにく レーズン
870 kcal チキンとキャベツのサラダ	ドレッシング (ほたて・ごま使用)	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 コーン
6 水 黒糖パン 白玉スープ 手づくりハンバーグ ほうれん草と ベーコンのサラダ	黒糖パン 白玉 パン粉 三温糖 ドレッシング (乳・りんご・ごま使用)	鶏肉 豚肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	しめじ 大根 玉葱 人参 玉葱 トマト ほうれん草 人参 コーン
842 kcal ごはん さつまいもと豆腐の味噌汁 豚肉のピリ辛焼き ごま和え	ごはん さつまいも 三温糖 でん粉 三温糖 ごま	豆腐 油揚げ 味噌 豚肉	大根 人参 にんにく 白菜 小松菜
8 金 コーンピラフ 野菜スープ ザンギ ミニトマト レモンゼリー	ごはん バター 米油 小麦粉 でん粉 菜種油 砂糖	ウインナー ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 鶏卵	玉葱 コーン 人参 パセリ エリンギ 玉葱 キャベツ しめじ 人参 パセリ 生姜 にんにく ミニトマト レモン果汁
830 kcal 北広島ポークカレー 海藻サラダ みかん	麦ご飯 小麦粉 じゃがいも 米油 ドレッシング (ごま使用)	豚肉 チーズ 牛乳 大豆 まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	人参 玉葱 枝豆 パナナ 生姜 にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり
943 kcal 卵入り野菜醤油ラーメン 野菜コロッケ 洋梨ゼリー和え	ラーメン じゃがいも 小麦粉 パン粉 菜種油 砂糖 でん粉 砂糖	鶏卵 豚肉 つと(たらすりみ) まぐろ油漬け のり わかめ 昆布	白菜 もやし ほうれん草 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン いんげん 甘夏柑 バイン 洋梨果汁
12 火 背割りコッパパン きのこ野菜のスープ 焼きソーセージ ポテトサラダ	背割りコッパパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 菜種油 砂糖 でん粉 砂糖	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 味噌 チーズのし (たらすりみ) 鶏卵 青のり	人参 玉葱 人参 コーン いんげん トマト
762 kcal 鶏おこわ 白菜と小松菜の味噌汁 チーズはんぺんフライ パイン缶	ごはん もち米 米油 三温糖 菜種油 小麦粉 パン粉 でん粉 グラニュー糖	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 味噌 チーズのし (たらすりみ) 鶏卵 青のり	生姜 椎茸 ごぼう 筍 人参 白菜 小松菜 人参 長葱 人参 玉葱 人参 コーン パセリ パイン
753 kcal ごはん 四川豆腐 焼きギョウザ おかかサラダ	ごはん 米油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 大豆油 ごま ごま油 三温糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 豚肉 大豆粉 鶏肉	人参 玉葱 人参 筍 生姜 チンゲン菜 にんにく キャベツ 玉葱 なら 生姜 大根 キャベツ きゅうり 人参
900 kcal			

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
18 月 わかめご飯 鶏団子の味噌汁 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース(惣菜)	ごはん じゃがいも パン粉 大豆油 でん粉 砂糖 菜種油 パン粉 でん粉 大豆油 砂糖	わかめ 味噌 鶏肉 鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 長葱 大根 舞茸 玉葱 玉葱 枝豆 りんご(ソース)
838 kcal 切干大根の煮物	三温糖 米油	さつま揚げ (たらすりみ) 油揚げ ひじき	切干大根 椎茸 人参 こんにゃく
19 火 五目うどん Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ(惣菜) ささみと きゅうりのピリ辛和え	うどん 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 ごま油 三温糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ) 鶏卵 豚肉 鰹節 桜エビ チーズ 青のり 鶏肉 わかめ	人参 ほうれん草 長葱 椎茸 キャベツ コーン きゅうり 人参
845 kcal コッパパン メープルシロップ(惣菜) 白菜のクリーム煮 ほうれん草オムレツ グチャップ(惣菜) キャベツとツナのサラダ	コッパパン 砂糖 メープルシロップ マカロニ 小麦粉 バター 米油 ドレッシング (乳・りんご・ごま使用)	寒天 チーズ 生クリーム ベーコン 牛乳 鶏卵 まぐろ油漬け	玉葱 白菜 人参 パセリ ほうれん草 トマト キャベツ きゅうり コーン 人参
931 kcal ごはん チンゲン菜のスープ ひじき入り春巻き チャブチェ	ごはん でん粉 菜種油 ごま油 大豆油 でん粉 砂糖 小麦粉 三温糖 米油 ごま マロニー ごま油	豚肉 豆腐 豚肉 ひじき 豚肉 牛肉 昆布	人参 玉葱 椎茸 チンゲン菜 筍 人参 生姜 にんにく 人参 筍 小松菜 白菜 玉葱 大根 人参 なら りんご
21 木 ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 さきゅうりの梅おかか和え	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖 ごま	豚肉 味噌 豆腐 さば 鰹節	大根 ごぼう 玉葱 こんにゃく 人参 しめじ 長葱 生姜 大根 きゅうり 梅 赤しそ
856 kcal ごはん いも団子汁 チキン味噌カツ もやしの和え物	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 菜種油 三温糖 ごま ごま 三温糖 ごま油 米油	豚肉 油揚げ 鶏肉 鶏卵 味噌	大根 椎茸 人参 ごぼう 長葱 にんにく もやし ほうれん草 人参
812 kcal 焼きそば 青のりポテト フルーツカクテル	中華麺 米油 砂糖 砂糖	つと(たらすりみ) 豚肉 青のり 豆乳 寒天	キャベツ にんにく 玉葱 人参 椎茸 ピーマン りんご果汁 ぶどう果汁 黄桃 桃果汁 バイン 甘夏柑
26 火 チョコチップパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーと ハムのサラダ イタリアンドレッシング(惣菜)	チョコチップパン マカロニ 三温糖 上白糖 菜種油 オリーブ油 ドレッシング (りんご使用)	ウインナー 白いんげん豆 鶏肉 チーズ	人参 玉葱 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ バジル にんにく レモン果汁 人参 キャベツ
774 kcal ごはん(うま蔵) 豆腐のスープ ほっけのどさんこ焼き 大根のそぼろ煮 ストロベリーゼリー	ごはん ごま油 でん粉 マヨネーズ 三温糖 米油 砂糖	豆腐 豚肉 わかめ 厚揚げ 味噌 鶏肉	人参 白菜 椎茸 キャベツ レモン果汁 玉葱 えのき茸 人参 コーン パセリ 大根 人参 生姜 いんげん いちご いちご果汁
827 kcal 十勝豚丼 じゃがいもの味噌汁 小松菜とツナの和え物	ごはん 三温糖 グラニュー糖 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	人参 玉葱 人参 長葱 しめじ まぐろ油漬け 小松菜 キャベツ 人参
828 kcal			

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。