

# ランチタイム 10月

令和3年10月  
西の里中学校  
給食調理場  
Tel 374-3132

少しずつ木々の葉が色づき始め、秋も深まってきました。秋は「実りの秋」ともいわれ、お米を始めとした様々な農作物が収穫され、食べ物のおいしい季節です。生産者や自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にしましょう。

## 「お米について」

～ 新米のおいしい季節です ～



### 北海道のお米の歴史



北海道の米作りは、今から約150年前の明治時代に北広島で「中山久蔵さん」により始められました。当時は、北海道の寒い土地での稲作は難しいとされていました。厳しい環境の中、初めて寒冷地での稲作を成功させたことから、中山さんは「寒冷地稲作の父」といわれています。今では北海道米は、品質面でも高い評価を受け、今や全国的なブランド米にまでなっています。

### ● 活動のエネルギー源「炭水化物」●

炭水化物は、お米などの主食に多く含まれており、体内でブドウ糖に分解されて脳や筋肉などのエネルギー源になります。

特に、脳のエネルギー源は主にブドウ糖のため、集中する、記憶するなどの脳機能を維持するために重要な栄養素です。そのため、不足すると集中力やスタミナが切れやすくなったりする可能性があります。

### ● お米で「炭水化物」をとるメリット ●

お米に含まれる炭水化物は、体内に取り込まれ消化されるとすぐにブドウ糖に変化し、スムーズにエネルギー源になります。

また、血糖値の上昇や降下のスピードが緩やかなことから、脂肪を溜め込みにくい他、「粒食」のため、よく噛むことにより脳へよい刺激を与えてくれる効果や、消化や吸収もゆっくりで腹持ちがよい特徴もあります。



## 10月は「食品ロス」削減月間です

食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロスの量は、年間約600トン(平成30年度推計)です。これは、1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことで、CO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな問題があります。

食品ロスを減らすことは、環境にも家計にも優しい行動につながります。

食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合い、できることから取り組んでみましょう。



### 「食品ロス」を減らす工夫例

#### ◆できるだけ残さずに食べる



#### ◆すぐに食べるなら、手前の食品を買う



#### ◆必要な分だけ買う



#### ◆期限表示を正しく理解する

消費期限？  
賞味期限？

賞味期限は、過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない。



献立名		主な食品			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			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<p>■太字になっている食品は、北広島産です。 今月は、<b>大根</b>、<b>人参</b>、<b>長葱</b>、<b>フロコリー</b>を使用する予定です。</p>									
1金	五目うどん	うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ つと(タラスリミ)	長葱 椎茸 人参 ほうれん草	15金	石狩管内教育研究会(給食はありません)			
	大学いも	さつまいも 黒温糖 水あめ 菜種油 ごま			18月	ご飯	ご飯	豆腐 豚肉 わかめ	人参 白菜 椎茸
862kcal	大根と枝豆のサラダ	ドレッシング	ロースハム のり わかめ 昆布	大根 枝豆 きゅうり 人参		豆腐のスープ	ごま油 でん粉		
4月	ご飯	ご飯				肉シュウマイ	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油 菜種油 ごま油	豚肉	玉葱 長葱 生姜
	味噌けんちん汁	米油	鶏肉 豆腐 味噌	人参 しめじ ごぼう 長葱 大根 こんにゃく	791kcal	中華サラダ	春雨 米油 三温糖 ごま油	ロースハム ひじき	キャベツ もやし
826kcal	ブリフライ・ソース(個袋)	パン粉 菜種油 小麦粉	ぶり			ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー果汁
	切干大根の煮物	三温糖 米油	さつまいも 油揚げ	人参 切干大根 椎茸 こんにゃく ひじき	19火	ご飯	ご飯		
5火	麦ご飯	麦ご飯				なめこの味噌汁		豆腐 味噌	なめこ 長葱 大根
	豆腐の中華煮	三温糖 でん粉 米油 ごま油	豆腐 豚肉	人参 筍 舞茸 しいたけ 玉葱 生姜 椎茸 にんにく	893kcal	さばの香味揚げ		さば	生姜 にんにく 玉葱
	焼きギョウザ	ラード ごま油 大豆油 菜種油 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たらこ 生姜		かわりきんぴら	三温糖 米油 ごま ごま油	豚肉 ベーコン	れんこん ごぼう 人参 白滝
913kcal	ハンバンジーサラダ	春雨 ごま ごま油 三温糖	鶏肉	もやし きゅうり 長葱 人参 生姜	20水	チョコチップパン	チョコチップパン		
	レモンゼリー	砂糖		レモン果汁		卵とチンゲン菜のスープ	じゃがいも でん粉	鶏卵 ベーコン	人参 玉葱 チンゲン菜 長葱
6水	黒糖パン	黒糖パン				ささみフライ	パン粉 小麦粉 菜種油	鶏ささみ 鶏卵	パセリ
	コーンポタージュ	小麦粉 バター 米油	牛乳 生クリーム 大豆 チーズ スキムミルク	コーン 玉葱 人参 パセリ	920kcal	パネボロネーゼ	マカロニ オリーブ油	牛肉 豚肉	玉葱 ビーマン トマト にんにく パセリ
	鶏肉のオープン焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく		ヨーグルト			ヨーグルト
877kcal	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ ドレッシング(即使用)	ロースハム	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 枝豆	21木	わかめご飯	ご飯 ごま	わかめ	
7木	ご飯	ご飯				石狩汁	じゃがいも	鮭 豆腐 味噌	大根 人参 玉葱 白菜 長葱 生姜
	いも団子汁	じゃがいも でん粉 砂糖	豚肉 油揚げ	大根 椎茸 人参 ごぼう 長葱		鶏肉の照り焼き	でん粉 三温糖 ごま	鶏肉	生姜
	ほっけの味噌バター焼き	三温糖 バター でん粉	ほっけ 味噌		798kcal	もやしと切干大根の和え物	三温糖 ごま ごま油 米油		もやし ほうれん草 切干大根
	もやしの和え物	三温糖 ごま油 米油 ごま		もやし 小松菜 人参	22金	スパゲティーミートソース	スパゲティー 米油 バター 小麦粉	豚肉 牛肉 大豆 味噌 チーズ	玉葱 セロリ 人参 生姜 トマト しめじ にんにく パセリ
800kcal	納豆		納豆			かぼちゃコロッケ	じゃがいも 砂糖 菜種油 パン粉 小麦粉 でん粉		かぼちゃ 玉葱
8金	野菜塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 わかめ つと(たらスリミ)	にんにく 生姜 筍 白菜 もやし 玉葱 人参	760kcal	ほうれん草とコーンのサラダ	ドレッシング		ほうれん草 コーン 人参
	ジャーマンポテト	じゃがいも 菜種油 三温糖 米油 バター	ベーコン	玉葱 パセリ	25月	ご飯	ご飯		
810kcal	フルーツカクテル	砂糖	ナタデココ バイン 黄桃 甘夏柑 りんご			玉ねぎと厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	玉葱 人参 小松菜 長葱	
11月	北広大根入りカレー	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 牛乳 チーズ 大豆	玉葱 人参 パナナ 大根 生姜 にんにく		つくねバーグ	小麦粉 三温糖 ごま でん粉	鶏肉 豆腐 鶏卵 味噌	ごぼう 枝豆 長葱 人参 生姜
910kcal	キャベツとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろ油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	824kcal	大根とツナのサラダ	ドレッシング	まぐろ油揚げ	大根 きゅうり 人参
	りんご			りんご	26火	炊き込みいなり	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
12火	焼豚チャーハン	ご飯 バター 三温糖 米油	豚肉	長葱 椎茸 枝豆 コーン 玉葱 人参 生姜 にんにく	836kcal	白菜と肉団子のスープ	でん粉 小麦粉 大豆油	鶏肉 豆腐	白菜 玉葱 長葱 大根 人参
	豆腐となめこのスープ	じゃがいも	豆腐 わかめ	なめこ 長葱		イカ天ぷら・しょうゆ(個袋)	小麦粉 菜種油 大豆油	イカ	
	竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 菜種油	竹輪 鶏卵 青のり		27水	ミニトマト			ミニトマト
755kcal	きゅうりのごま味噌だれ	三温糖 ごま ごま油	味噌	きゅうり 人参		コッペパン(メープルシロップ)	コッペパン 砂糖 メープルシロップ		
13水	横割りバンズパン	横割りバンズパン				マカロニのクリーム煮	マカロニ 米油 バター 小麦粉	鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム 白花生	玉葱 人参 パセリ しめじ 枝豆
	卵スープ	じゃがいも でん粉	鶏卵	長葱 玉葱 人参 ほうれん草	903kcal	プレーンオムレツ	大豆油 でん粉	鶏卵	
	エビカツ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 菜種油	エビ タラスリミ	玉葱		野菜サラダ	ドレッシング		キャベツ 人参 きゅうり コーン
	フロコリーとハムのサラダ	ドレッシング	ロースハム	フロコリー キャベツ 人参 コーン	28木	ご飯	ご飯		
760kcal	プッシュュークリーム	小麦粉 ココア	乳製品 鶏卵			豚汁	じゃがいも 米油 味噌	豚肉 豆腐	大根 人参 玉葱 こんにゃく しめじ ごぼう 長葱 生姜
14木	ご飯	ご飯			802kcal	鮭フライ・ソース(個袋)	小麦粉 菜種油 パン粉	鮭 鶏卵	
	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌 わかめ		大根 人参 長葱		キャベツの昆布の和え物	三温糖 ごま ごま油	昆布 かつお節	キャベツ ほうれん草
	豚肉のピリ辛焼き	三温糖 でん粉	豚肉	にんにく	29金	カレーうどん	うどん 三温糖 でん粉	豚肉 油揚げ つと(タラスリミ)	玉葱 人参 ほうれん草 長葱 椎茸 パナナ
827kcal	筑前煮	三温糖 米油	鶏肉	人参 筍 こんにゃく ごぼう 椎茸 れんこん	892kcal	いももちピザ	じゃがいも 米油 でん粉 砂糖	チーズ	トマト 玉葱 しめじ ビーマン
						はちみつレモンフルーツ和え	砂糖 はちみつ		パン りんご 甘夏柑 レモン果汁