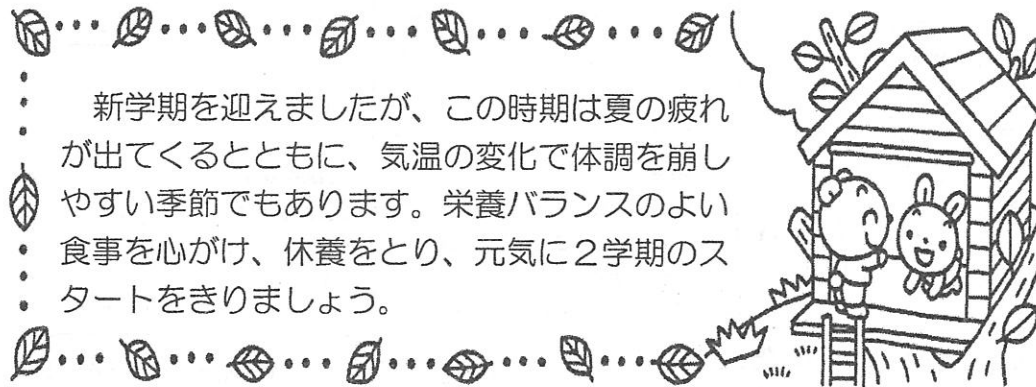




令和7年8.9月 帯広市学校給食センター



新学期を迎えましたが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、休養をとり、元気に2学期のスタートをきりましょう。



～おびひろふるさと給食～

帯広市の学校給食では、季節に合わせて旬の地場産の食材を優先して使用しています。毎年、農作物の収穫期である9月・10月・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」を設けています。

トカプチとは、アイヌ語で「十勝」のことです。学校給食を通して、地元である帯広・十勝で生産された食材への理解を深め、その魅力を存分に味わってくださいね。

9月のおびひろふるさと給食



☆献立☆

- ◎ 帯広牛トンすき焼き丼
- ◎ 大根のみそ汁
- ◎ まめ豆サラダ
- ◎ 牛乳

☆提供日☆

【小学校】

Aコース 12日(金)

Bコース 9日(火)

【中学校】 10日(水)

今月のふるさと給食は、1月に札幌市で開催された令和6年度北海道学校給食コンクール（北海道教育委員会ほか主催）に出場し、優秀賞を受賞した献立です。

『帯広牛トンすき焼き丼』は、市内にある十勝めぐみ牧場で育った、肉質の柔らかさが特徴の「帯広産豚肉」と、赤身がおいしい帯広のブランド牛「豊西牛」を使用します。さらに、市内の泉さんの人参などの野菜と一緒にすき焼き風に煮込んでいます。『まめ豆サラダ』には帯広産大豆や十勝産枝豆を使用します。

また、『大根のみそ汁』にも、十勝産大豆を使用した油揚げやみそ、大正地区の斎藤さんが育てた大根など、帯広・十勝の食材がたっぷりです。お楽しみに♪

※天候などにより産地が変更になる場合があります。

帯広市学校給食センターのホームページは、
帯広市ホームページ
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>
から、目的から探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードからホームページを
チェックしてね☆



☆ふるさと給食レシピ紹介☆

常広・十勝の
恵みたっぷり♪

牛トンすき焼き丼

<材料 4人分>

- ・牛肉赤身(スライス) …100g
- ・豚肉(スライス) …160g
- ・人参(いちょう切り) …25g(中サイズ2cm輪切り)
- ・玉葱(スライス) …60g(約1/4個)
- ・白菜(2cmざく切り) …60g(約1枚)
- ・糸こんにゃく …70g
- ・油 …適量
- ・みりん …大さじ1/2弱
- ・三温糖 …大さじ3弱
- ・しょうゆ …大さじ3弱
- ・日本酒 …小さじ1
- ・かつおだし汁 …50cc



<作り方>

- 1 鍋に油をひき、豚肉、牛肉を炒める。
- 2 人参、玉葱、糸こんにゃくの順に加え、さらに炒める。
- 3 白菜を加え、かつおだし汁、調味料を入れ煮込み、味を調える。
- 4 温かいご飯にのせていただきます。

放射性物質の測定検査

<6月23日から7月23日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

災害への備えについて

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米(無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物(小麦粉など)
- ☐ 乾めん(そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



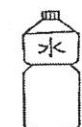
【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



Q. 断水で皿が洗えない時はどうする？

A. 大規模災害で水道が止まれば、備蓄している水と供給された水でまかなわなければなりません。洗いのものを少なくするには、皿やお碗、紙皿などの上に食品用ラップやアルミホイル、ポリ袋をかぶせて使い、使い終わったら外して捨てましょう。



災害時の調理に使える日用品

●使い捨てポリエチレン手袋
食材に直接触れずに調理ができます。



●キッチンばさみやピーラー
包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに調理できるので衛生的です。



●耐熱性のポリ袋
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



●カセットコンロ・カセットボンベ
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。



◇ お碗で作る 即席みそ汁 ◇

【材料】(1人分の目安量)

- みそ 大さじ1弱(15g)
- 花かつお 小さじ1(2g)
- 熱湯 カップ2/3(150ml)

【作り方】

お碗に材料を入れて熱湯を注ぎ、よく混ぜたら出来上がり。だしの素でもおいしくできます。みそ汁の実には、乾燥わかめ、とろろ昆布、梅干し、乾燥野菜などを入れるとさらにおいしくなります。

