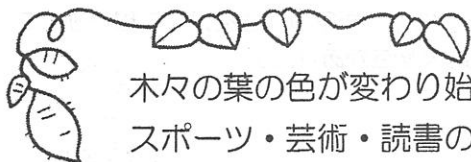




令和8年10月 帯広市学校給食センター



木々の葉の色が変わり始め、高く澄んだ空に秋を実感します。
スポーツ・芸術・読書の秋、そして実りの秋、食欲の秋の到来
です。帯広・十勝の旬の味覚を味わい、いろいろな秋を楽しみま
しょう。



今月のトカプチの恵み ~おびひろふるさと給食~

JA帯広かわにし青年部の★川西カレーライス★

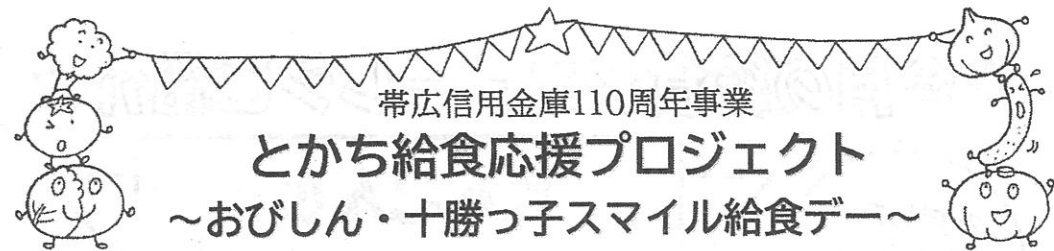
今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、毎年JA帯広かわにし青年部の皆さんにご協力をいただいている、川西産食材がたっぷり入った「川西カレーライス」です！

青年部の皆さんが大切に育ててきたじゃが芋、玉葱を始め、同じく川西の泉さんの人参、帯広を代表するブランド牛の豊西牛をふんだんに使用しています。ほくほくのじゃが芋に甘い玉葱と人参、赤身でやわらかな肉質の豊西牛をじっくりと煮込んで仕上げました。

地元の美味しい旬の味をたっぷり味わってくださいね♪

★提供日★

【小学校】 Aコース：30日(金) Bコース：15日(木)
【中学校】 : 16日(金)



帯広信用金庫110周年事業

とかち給食応援プロジェクト

～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～

帯広信用金庫は、今年創立110周年を迎えます。記念事業の一環として、次世代を担う子ども達への社会還元という形で、十勝管内の学校給食へ寄付をいただきました。

帯広しんきんキャラクター
「とかりん」



地場産食材を使った特別メニューが登場！

帯広市ではこの寄付を活用した特別メニューが登場します！
市内の十勝めぐみ牧場で育てられ、氷室熟成により肉質の柔らかさと旨味を引き出した「帯広産豚肉」をたっぷりと使用した「おびひろスペシャル塩メンチカツ」です。

ジューシーで食べごたえのあるメンチカツをお楽しみに☆

★提供日★

【小学校】 Aコース : 22日(木)
Bコース : 28日(水)
【中学校】 : 26日(月)



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☆



☆今月の給食メニューレシピ紹介☆

おだしが
しみしみ♪

れんこんと こんにゃくの炒り煮



<材料 約4人分>

- れんこん水煮（スライス） … 50g
- つきこんにゃく … 80g
- さつま揚げ（スライス） … 40g（1枚）
- 人参（千切り） … 40g（3cm幅輪切）
- さやいんげん（2cm幅切） … 20g（1本）

- ④
- かつおだし汁 … 大さじ3強
 - 日本酒 … 小さじ2/3
 - 三温糖 … 小さじ2
 - みりん … 小さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1弱
 - 炒め油 … 適量



<作り方>

- 鍋に炒め油をひき、れんこん、つきこんにゃく、人参の順に炒める。
- さつま揚げを加えて炒め、④の調味料を加えて煮込む。
- さやいんげんを加えて混ぜ込み、火が通ったらできあがり。

放射性物質の測定検査

<8月25日から9月18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

食物繊維について

食物繊維とは、小腸で消化されず、そのまま大腸まで届く食品成分のことです。便秘の予防、血糖値の上昇を緩やかにする、正常なコレステロール値を保つなどの働きがあります。

また、食物繊維の摂取量が少ない人は、生活習慣病の発症率が高いなどの報告があるため、積極的にとることが望まれます。

食物繊維の種類

○水溶性食物繊維

水に溶けて血糖値やコレステロール値の上昇を防ぐとともに、腸内環境を整える働きがあります。

○不溶性食物繊維

水に溶けず便のかさを増して腸の動きを助ける働きがあります。



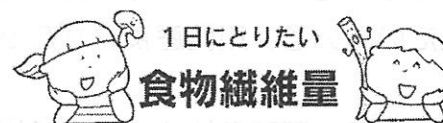
食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。特に未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれるので、積極的に食べるようにしましょう。



ポイント

1日のうち1食の主食を麦ごはん、全粒小麦パン、そばなどにすると、精白米や普通の食パンに比べて効率的に食物繊維を摂取することができます。

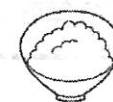


食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上

食品に含まれる食物繊維量

茹でたブロッコリー 50g ごぼう 50g(15cmくらい)
(5房くらい) → 2g → 2.9g



麦ごはん1杯 150g 白いごはん1杯 150g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(麦3割の場合) → 3.5g

→ 2.3g