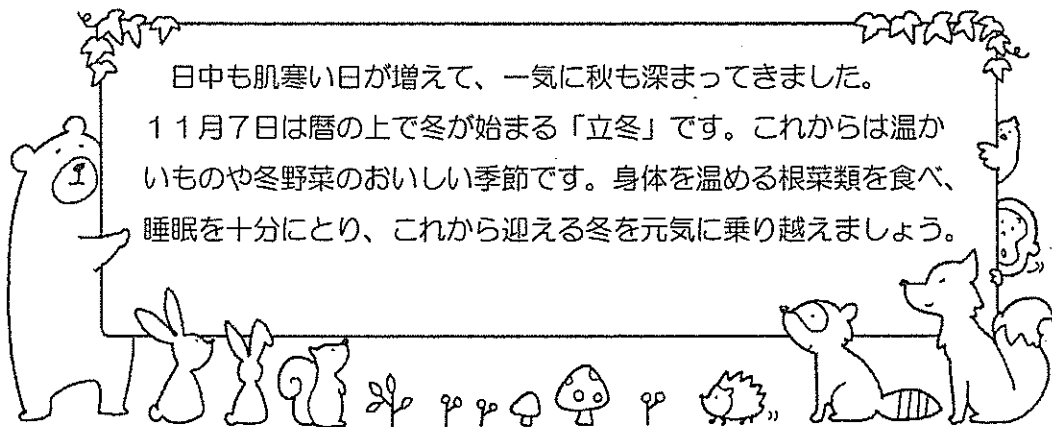




令和6年11月 帯広市学校給食センター

日中也肌寒い日が増えて、一気に秋も深まってきました。

11月7日は暦の上で冬が始まる「立冬」です。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える冬を元気に乗り越えましょう。



今月の

トカプチの恵み



～おびひろふるさと給食～

今月の「トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～」は、北海道ホテル総料理長の羽山正彦氏、株式会社グロッシー代表取締役の北村貴氏にアドバイスを受け、地場産物を豊富に使用したこだわりの献立です。学校給食を通して、地元である帯広・十勝の食材への理解を深め、魅力を十分に味わってくださいね♪

※「トカプチ」とはアイヌ語で「十勝」という意味です。

トカプチの恵み～おびひろふるさと給食～ 11月の献立紹介

献立

- ◎ とかポテスイートアマム
- ◎ 十勝野菜のオベリベリ煮込み
- ◎ ダイコンラタシケ
- ◎ 和梨ゼリー
- ◎ 牛乳

提供日

- 【小学校】
Aコース 21日(木)
Bコース 20日(水)
【中学校】 18日(月)



★とかポテスイートアマム

給食のパンを作ってくださっている林製パンさんにご協力をいただき作った新作です。じゃが芋フレークとサイコロ状のさつま芋が入ったパンを提供します。

※卵・乳製品不使用のパンです。

★十勝野菜のオベリベリ煮込み

帯広のトヨニシファームの帯広牛（ホルスタインと黒毛和牛を交配させた肉用牛）、中村さんの玉葱、和田さんのごぼう、幕別の小笠原さんのじゃが芋の他、長芋や豆類をデミグラスソース風に煮込んだ料理です。

★ダイコンラタシケ

帯広の斎藤さんの大根、泉さんの人参、十勝産コーンを使ったマリネです。

今月の「おびひろふるさと給食」の献立名には、北海道の先住民族であるアイヌの人々の言葉、アイヌ語を使っています。

- ・とかポテスイートアマム→「アマム」はアイヌ語で「小麦」という意味。
- ・十勝野菜のオベリベリ煮込み→「オベリベリ」はアイヌ語で「帯広」という意味。
- ・ダイコンラタシケ→「ラタシケ」はアイヌ語で「和え物」という意味。

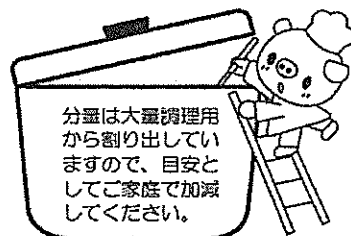
☆給食メニューレシビ紹介☆

中華ちらし

<材料 4人分>

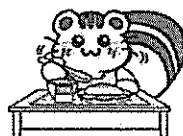
- ・炒り卵 …80g (約小2個分)
- ・豚肉 (こま切れ) …100g
- ・むきえび …40g
- ・白菜 (2cm幅) …100g (大きめ約1枚)
- ・もやし …100g
- ・人参 (千切り) …50g (中サイズ4cm)
- ・玉葱 (スライス) …50g (約1/4個)
- ・きくらげ (水で戻し、食べやすい大きさに切る) …2~3枚
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・炒め油 …適量
- ・温かいご飯 …4人分

- ④
- ・醤油 …大さじ1強
 - ・日本酒 …大さじ1強
 - ・みりん …小さじ2
 - ・三温糖 …小さじ1
 - ・塩 …少々



<作り方>

- 1 フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。火が通ったらむきえびを加えてさっと炒める。
- 2 きくらげ、人参、玉葱、白菜の順に加えて炒め、もやしも加えてさらに炒める。
- 3 野菜に火が通ったら④の調味料を加え、味を見る。
- 4 ごま油を加え、さっと混ぜる。
- 5 炒り卵を加える。
- 6 温かいご飯にたっぷりのせて出来上がり。



放射性物質の測定検査

<9月18日から10月15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ホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

外食・中食を上手に活用しよう

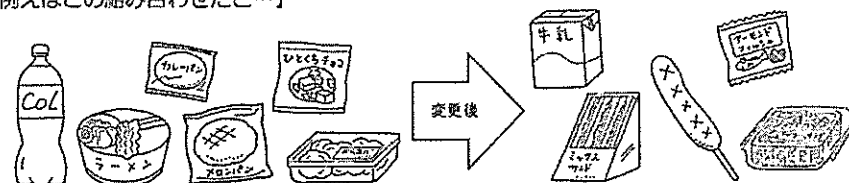
調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆ 外食と中食の違いについて ◆

【外食】	【中食】
食堂やレストラン等へ出かけて食事すること。	惣菜や弁当等の買った料理を自宅で食べる。

◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を取り入れましょう。

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】	【主菜】	【副菜】
 (ごはん・パン・めん類など)	 (肉・魚・卵・大豆製品など)	 (野菜など)

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、目的で探す→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☆

