

|       | 月                          | 火                          | 水                  | 木                  | 金                  |
|-------|----------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 献立    |                            | <b>1</b><br><p>1・2年生なし</p> | <b>2</b><br>       | <b>3</b><br>       | <b>4</b><br>       |
| 1群:2群 | 主に体をつくる食品                  | さけ 鶏肉 豆                    | 豚肉 なた              | 豚肉 卵 鶏肉 豆腐         | 豚肉 卵 鶏肉 豆腐         |
| 3群:4群 | 主に体の調子を整えるものになる食品          | にんじん さやいんげん                | にんじん ほうれん草         | にんじん 小松菜 体菜        | にんじん 小松菜 体菜        |
| 5群:6群 | 主にエネルギーになる食品               | 米 じゃがいも 砂糖                 | 中華めん さつまいも         | 米 砂糖 プリン           | 米 砂糖 プリン           |
| 栄養価   | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) | 742kcal/30.0g/2.8g         | 780kcal/29.8g/3.8g |                    | 767kcal/35.2g/2.5g |
| 献立    | <b>7</b><br>               | <b>8</b><br><p>かみかみ献立</p>  | <b>9</b><br>       | <b>10</b><br>      | <b>11</b><br>      |
| 1群:2群 | 豚肉 鶏肉 大豆                   | 鶏肉 鶏肉 大豆                   | 鶏肉 豚肉              | 生揚げ 豚肉 えび うずら卵     | 鶏肉 鶏肉 卵            |
| 3群:4群 | にんじん ピーマン                  | にんじん 小松菜                   | にんじん 小松菜           | にんじん チンゲンサイ        | にんじん 小松菜           |
| 5群:6群 | 米 マカロニ じゃがいも               | 米 砂糖                       | 米 白玉 砂糖            | 米 春雨 砂糖            | 米 里いも 砂糖           |
| 栄養価   | 768kcal/29.6g/2.9g         | 826kcal/37.4g/2.5g         | 782kcal/31.6g/2.5g | 830kcal/33.9g/2.9g | 800kcal/36.2g/2.6g |
| 献立    | <b>14</b><br>              | <b>15</b><br>              | <b>16</b><br>      | <b>17</b><br>      | <b>18</b><br>      |
| 1群:2群 | 鶏肉 レバー 大豆                  | ホッケ 鶏肉 ちくわ                 | 鶏肉 かまぼこ            | 大豆 豚肉 豆腐           | 豚肉 ツナ              |
| 3群:4群 | にんじん 小松菜                   | にんじん 大根                    | にんじん 小松菜           | にんじん さやいんげん        | にんじん 小松菜           |
| 5群:6群 | 米 じゃがいも 砂糖                 | 米 砂糖                       | 米粉めん じゃがいも         | 米 砂糖               | 米 発芽玄米             |
| 栄養価   | 836kcal/29.2g/2.9g         | 730kcal/34.6g/2.8g         | 812kcal/32.3g/3.4g | 838kcal/36.8g/2.8g | 893kcal/25.4g/3.2g |
| 献立    | <b>21</b><br>              | <b>22</b><br>              | <b>23</b><br>      | <b>24</b><br>      | <b>25</b><br>      |
| 1群:2群 | さば 鶏肉 豆腐                   | きな粉 卵 ハム                   |                    | たまご おから 豆腐         | 卵 鶏肉 豚肉 納豆         |
| 3群:4群 | にんじん 大根                    | トマト にんじん                   | にんじん 小松菜           | にんじん 小松菜           | にんじん 小松菜           |
| 5群:6群 | 米 砂糖                       | 米粉パン 砂糖                    | 米 砂糖               | 米 発芽玄米             | 米 じゃがいも            |
| 栄養価   | 784kcal/30.6g/2.9g         | 828kcal/33.0g/3.0g         |                    | 756kcal/29.3g/3.5g | 819kcal/30.6g/2.6g |
| 献立    | <b>28</b><br>              | <b>29</b><br>              | <b>30</b><br>      | <b>今月の出雲崎産</b><br> |                    |
| 1群:2群 | ツナ 卵 ベーコン                  | さんま 油揚げ                    | 豚肉 大豆 ツナ           |                    |                    |
| 3群:4群 | にんじん ほうれん草                 | にんじん 小松菜                   | にんじん ブロッコリー        |                    |                    |
| 5群:6群 | 米 マカロニ デザート                | 米 じゃがいも                    | ソフトめん              |                    |                    |
| 栄養価   | 782kcal/27.6g/3.3g         | 822kcal/29.1g/2.5g         | 831kcal/34.1g/2.6g |                    |                    |



毎月19日は  
「食育の日」

令和4年11月  
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

日本型食生活のよさについて知ろう

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみたいはいかがでしょうか。

## 向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



知っておきたい  
**食育ワード**

**地産地消**

地域で生産された食材をその地域で消費すること。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手でできたりします。

## 世界の食料自給率くらべ

アメリカ フランス ドイツ 日本



130%



127%



95%



38%

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、その他の国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界の出来事の影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

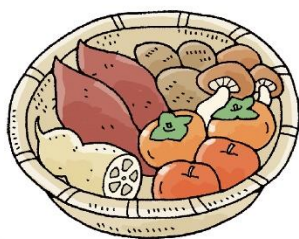


## 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



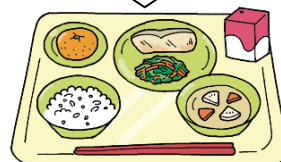
① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



給食にも地産野菜がたくさん登場しています！  
献立表や放送に注目！



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



⑤ 自給率向上の取組を知り、応援しよう

