

# 10月の献立表



<b>献立説明</b> 気温が上昇する6月から中止していた和え物やサラダが今月から登場します。長い間、お待たせいたしました。待つてはいない？そう言わずにたくさんいただきますよう。	1日(火) 牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ 豆乳プリン	2日(水) 牛乳 パン 生姜のスープ グラタン りんご	3日(木) 牛乳 ごはん みそ汁 豚肉のかりん揚げ ひじきの炒め煮	4日(金) 文化祭
7日(月) 牛乳 ごはん ピリ辛すき焼き ししゃもフライ2 しょう油かけ もやしのナムル	8日(火) 牛乳 ごはん 呉汁 鶏肉の甘酢あん かき	9日(水) 牛乳 パン ジャム ミネストローネ じゃがいもいりオムレツ ほうれん草としめじのサラダ	10日(木) 牛乳 中華飯(卵なし) ギョーザ 2 りんご	11日(金) 牛乳 ミニパン 和風スパゲティ チキンナゲット3 かぼちゃのチーズ焼き
14日(月) スポーツの日	15日(火) 牛乳 減量ごはん みそうどん かつおカツ さつまいもと栗の甘煮	16日(水) 牛乳 パン かぼちゃのポタージュ ニョッキのトマト煮 もも	17日(木) 牛乳 ごはん さわにわん いわしのみそに 厚揚げとひき肉のあんかけ	18日(金) 牛乳 豆パン カレースープ イカメンチカツ ナッツとかぼちゃのソテー
21日(月) 牛乳 ごはん 春雨スープ ホイコーロー かき	22日(火) 牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 うずら卵の野菜あんかけ トマト	23日(水) 牛乳 パン マカロニいりスープ チリコンカン バナナ	24日(木) 和食の日 牛乳 ごはん 石狩汁 鶏肉のからあげ はくさいの炒め煮	25日(金) 牛乳 ミニパン スパゲティアラビアータ かぼちゃチーズフライ ごまみそサラダ
28日(月) 牛乳 ごはん とうふチゲ シューマイ 3 干しエビと小魚のふりかけ	29日(火) 牛乳 ごはん せんべい汁 あじフライ 白菜のごまあえ	30日(水) 牛乳 パン たまごスープ 鶏肉とさつま芋のマスタードあえ りんご	31日(木) 牛乳 ごはん ポークカレー ピクルス ヨーグルト	ピクルスとは野菜の酢漬けのことです。日本ではきゅうりやキュウリを生のまま食べる習慣がありますがほとんどの国は酢

**世界食料デー** 世界の食料問題について考えて行動しようという取り組み  
 10月16日は国連(国際連合)が制定した世界の食料問題について考える日です。  
 日本では10月を「世界食料デー」月間としています。世界では全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されていますが、その約3分の1が食べる前に無駄に捨てられてしまっています。いっぽうで7億3300万人が飢えています。  
 世界食料デーをきっかけに私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにできることを考えてみましょう

## 地場産物について理解しよう

函館市では野菜や魚介類が獲れます。また、これらを使った加工品も多く作られています。

代表的なものはイカ(スルメイカ)、まぐろ(戸井まぐろ)、天然のブリ、真だら、ウスメバル、ごっこ、こんぶ、うに、ミズダコ、赤かぶ、白かぶ、大根(雪の下大根)グリーンアスパラガス(海の神)、米(ふっくりりんこ)などです。(引用 函館市統計書 知る調べる 農業)

地場産物とは地域でとれた産物のことを指します。

函館市で主に収穫される野菜の種類と時期について

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
(春)にんじん												
(夏)にんじん												
(春)大根												
(夏)大根												
(夏秋)大根												
(春)きゃべつ												
(夏)きゃべつ												
長ねぎ												
ばれいしょ												

種まき 収穫

函館市で主に獲れる魚介類の種類と時期について

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
スルメイカ												
ヤリイカ												
天然コンブ												
養殖コンブ												
ウニ												
マグロ												
タコ												
スケトウダラ												
サケ												
タラ												
ホッケ												
カレイ												
天然ブリ												
ホタテ												

引用 函館市統計書 知る調べる 漁業 函館市漁期カレンダー

## 地産地消という言葉を知っていますか

地域でとれたものを地域で消費することをいいます

学校給食でも毎月1回、和食の日としてできるだけ地域でとれた魚や野菜などを使おうという取り組みを行っています。野菜については和食の日以外でも収穫量が多い時は毎日のように使っています。今月はじゃがいもと人参と長ねぎ、11月からはきゃべつと大根を使います。

### 地産地消の良いところ

1. 運ぶ距離が短いので、とれたてで新鮮な状態で手に入る
2. 輸送距離が短いので二酸化炭素の排出量も抑えられる  
他の流通にかかわる経費も低減される
3. 自分が住んでいる地域のことや生産者の理解する
4. 地域の産業が盛んになる

### 地産地消の課題

1. 価格が高い物がある
2. 不足なく、一定規格を満たした物を安定的に納入することが難しい  
収穫時期が限定されたり自然災害など