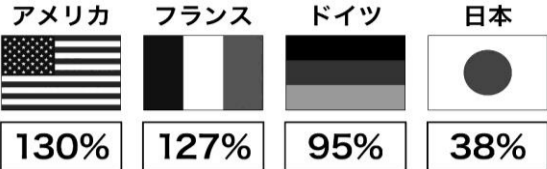




食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。



世界の食料自給率くらべ



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、そのほかの国は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？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごと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、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、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。



Menu items for Monday (木) 1, including 生乳, ご飯, うさぎ型ハンバーグ, チンゲン菜の炒め物, 重宝もつ子の煮物, ふりかけ, and nutritional data.

Menu items for Monday (木) 2 (Cグループ対応), including アシドミルク, ご飯, (基本献立) チヂミ, (Cグループ) 揚げしゅうまい(大), もやしとにら, チゲ風豚汁, and nutritional data.

Nutritional data for Monday (木) 1: エネルギー 743, たんぱく質 23.1, 脂質 17.7, 塩分 2.2

Nutritional data for Monday (木) 2: エネルギー 728, たんぱく質 20.4, 脂質 16.0, 塩分 2.4

Menu items for Tuesday (金) 5, 6, 7 (Aグループ対応), 8, 9, including 生乳, ご飯, コーンみそラーメン, コロッケ, 切干大根のカレー炒め, すき焼き丼, サーモンフライ, ペンネのポロネーゼ, 鶏肉のしょうゆ煮, 粉ふきいも, and nutritional data.

*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

<地産地消献立>

1日(木)泉南市産の里芋を使った「里芋と団子の煮物」
14日(水)泉南市産のはちみつを使った「鶏肉のハニーマスタード」



10月 学校給食栄養摂取量

World Handwashing Day (世界手洗いの日) 10月15日. Includes illustration of a globe and text: 給食前の手洗い忘れずに!!

World Handwashing Day (世界に広げ! 石けんを使った手洗い). Includes text about handwashing and illustration of children.

Reading Week (読書週間) 10月27日から11月9日. Includes text about reading and illustration of a child reading.

Table with 12 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維. Rows include 泉南市平均摂取量 and 学校給食摂取基準 (中学生).



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ さといも はちみつ

(問合せ先) 泉南市教育委員会 学校給食センター 072-484-1389



月	火	水	木	金
12	13	14	15(Bグループ対応)	16(Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>さつまいもサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 957 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 33.0 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 23.6 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉のハニーマスタード (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 はちみつ 黄 マスタード 黄</p> <p>コロコロソテー (温)</p> <p>ウインナー 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 31.5 塩分 (g) 4.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 味噌 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 緑豆春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>(基本献立) 蒸しエビしゅうまい (温)</p> <p>エビしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) 蒸しコーンしゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 22.4 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>アシドミルク(イチゴ) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>うどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>(基本献立) 鶏とじうどん(汁・具) (温)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 煮ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>(Aグループ) きざみうどん(汁・具) (温)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 煮ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 16.6 塩分 (g) 2.3</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> <p>ハムともやしの炒め物 (温)</p> <p>ハム 赤 もやし 赤 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>根菜のみそ汁 (食缶)</p> <p>大根 緑 かぼちゃ 緑 にんじん 緑 れんこん 緑 煮ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 752 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>クリームシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>フランカブルトソーセージ (温)</p> <p>フランカブルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>コーンソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 713 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 25.5 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 煮ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 25.0 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのトマトソースかけ (温)</p> <p>さわら 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>ベーコンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフケチャップライス (温)</p> <p>ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイヨン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>野菜スープ (食缶)</p> <p>ベーコン 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイヨン 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 3.8</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 煮込み風チーズハンバーグ (温)</p> <p>チーズハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>(Aグループ) 煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キムチうどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>あじナゲット (温)</p> <p>あじナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>キムチうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 白菜キムチ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 にら 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>味つけのり</p> <p>味つけのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 13.7 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のチリソース (温)</p> <p>ホキ 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 白ねぎ 緑 豆板醤 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 パプリカ粉 黄</p> <p>キャベツとベーコンのスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>れんこんサラダ (冷)</p> <p>れんこん 緑 ツナ 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 しょうゆ 赤 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 30.2 塩分 (g) 1.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>秋野菜カレー (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 さつまいも 赤 しめじ 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>フルーツミックス (冷)</p> <p>黄桃缶 赤 パイン缶 赤 ダイスゼリー(みかん) 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 858 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 22.7 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>キャロットピラフのもと 黄</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ (温)</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 赤 にんじん 赤 ハム 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ハロウィンゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 20.4 脂質 (g) 28.1 塩分 (g) 2.9</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 煮込み風チーズハンバーグ (温)</p> <p>チーズハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>(Aグループ) 煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キムチうどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>あじナゲット (温)</p> <p>あじナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>キムチうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 白菜キムチ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 にら 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>味つけのり</p> <p>味つけのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 13.7 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のチリソース (温)</p> <p>ホキ 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 白ねぎ 緑 豆板醤 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 パプリカ粉 黄</p> <p>キャベツとベーコンのスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>れんこんサラダ (冷)</p> <p>れんこん 緑 ツナ 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 しょうゆ 赤 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 30.2 塩分 (g) 1.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>秋野菜カレー (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 さつまいも 赤 しめじ 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>フルーツミックス (冷)</p> <p>黄桃缶 赤 パイン缶 赤 ダイスゼリー(みかん) 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 858 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 22.7 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>キャロットピラフのもと 黄</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ (温)</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 赤 にんじん 赤 ハム 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ハロウィンゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 20.4 脂質 (g) 28.1 塩分 (g) 2.9</p>