

中標津・北海道でとれる旬の食材カレンダー

北海道食育ページ「元気もりもり道産子の食育」より一部引用

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中標津	ジャガイモ												
	ブロッコリー												
	大根												
	ミニカブ												
北海道	かぼちゃ												
	とうもろこし												
	たまねぎ												
	人参												
	トマト												
	グリーンアスパラ												
	スケトウダラ												
	鮭												
	イカ												
	サンマ												
	シシャモ												
季節を問わない食材 (中標津編)	牛乳 しいたけ	生クリーム 牛肉	チーズ 豚肉	ヨーグルト 卵									

塗りつぶしているところが旬の時期です。