

<目標>食べものの働きを知ろう

日 曜	献 立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指 導 内 容
1 月	開校記念日				<b>食べものの働きについて</b> 食べものは、口の中からみくたいてから胃などで食べものの栄養素は体のすみずみに運ばれ、骨や筋肉の材料になったり、心臓や脳を動かすなどの体の活動のために使われます。
2 火	食パン 牛乳 79kcal ワンタンスープ 豆とちりめん汁 温野菜 パスタソース	牛乳 豚肉 つと 大豆 黒豆 金時豆 手ごね	パン ワンタン皮 白砂糖 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖	にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ かぼちゃ	<b>5大栄養素を知っていますか?</b> 栄養素にはたくさんの種類がありますが、5つの栄養素について紹介します。下の5つは「5大栄養素」と呼ばれ、それぞれ働きがあります。
8 月	菜ごはん 牛乳 914kcal ポークカレー 福神漬 杏仁豆腐	牛乳 豚肉	菜ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが グリーンピース マッシュルーム 大根、れんこん パイン、杏仁	<b>炭水化物</b> 体の熱や力のもとになる <b>たんぱく質</b> 筋肉や血のもとになる <b>脂質</b> 体の熱や力のもとになる <b>無機質</b> 体の調子を整えたり骨や歯のもとになる
9 火	小ごはん 牛乳 748kcal チャンポン(麺 巻)(2) グレープフルーツ(ルビー)	牛乳 豚肉 つと いか えび ひじき	ごはん ラーメン ラード 植物油、砂糖 小麦粉、でんぷん はるまめ、白砂糖	キャベツ、もやし にんじん 長ねぎ、玉ねぎ たけのこ きくらげ グレープフルーツ	<b>ビタミン</b> 体の調子を整える
10 水	ごはん 牛乳 821kcal 肉豆腐 刻み大根のハリハリあん 白菜キムチ ヨーグルト	牛乳 豆腐 牛肉 ヨーグルト	ごはん しらたき 黒砂糖 ごま 三温糖	しめじ いんげん 水菜 にんじん 白菜	<b>炭水化物</b> 体の熱や力のもとになる <b>たんぱく質</b> 筋肉や血のもとになる <b>脂質</b> 体の熱や力のもとになる <b>無機質</b> 体の調子を整えたり骨や歯のもとになる
11 木	全校給食カット				
12 金					
15 月	ごはん 牛乳 776kcal フィッシュボール吉野煮 香肉サラダ 納豆	牛乳 すり身 豚肉 まわかめ 納豆	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 黒砂糖 はるまめ、ごま油	ごぼう にんじん たけのこ グリーンピース もやし きくらげ	<b>炭水化物</b> 体の熱や力のもとになる <b>たんぱく質</b> 筋肉や血のもとになる <b>脂質</b> 体の熱や力のもとになる <b>無機質</b> 体の調子を整えたり骨や歯のもとになる
16 火	米粉小ごはん 牛乳 826kcal スパゲティミートソース お漬物がト(3) アスパラ湯煮 パスタソース	牛乳 豚肉 粉チーズ 大豆 たらお、いか おじ	パン スパゲティ オリーブ油 ラード、砂糖 でんぷん、小麦粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト アスパラ(生) しょうが	<b>炭水化物</b> 体の熱や力のもとになる <b>たんぱく質</b> 筋肉や血のもとになる <b>脂質</b> 体の熱や力のもとになる <b>無機質</b> 体の調子を整えたり骨や歯のもとになる
17 水	ごはん 牛乳 828kcal 深川めしのもと さつまいも汁 さびみぞれ感 冷凍パン	牛乳 油揚げ あさり のり さば 豆腐	ごはん 植物油 三温糖 砂糖	ごぼう、にんじん しょうが 長ねぎ たけのこ パイン	<b>炭水化物</b> 体の熱や力のもとになる <b>たんぱく質</b> 筋肉や血のもとになる <b>脂質</b> 体の熱や力のもとになる <b>無機質</b> 体の調子を整えたり骨や歯のもとになる

●6月の中学生の平均摂取量は、カロリー810kcal、たんぱく質33.6g、炭水化物486g、カルシウム397mg、ビタミンA 2600IU(マイクロ)、ビタミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 94mg、Mg116mg、脂質 24.2g、食塩相当量 5.3g。実学校行事・給食の都合で献立が変更となる場合があります。→行事食・献立メニュー

<目標>食べものの働きを知ろう

日 曜	献 立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指 導 内 容
18 木	米粉小ごはん 牛乳 963kcal カツオの旨みシチュー コンソメスープ キャベツ	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー コーン	じゃがいも 植物油 米粉 三温糖 バター	かぶ、にんじん 玉ねぎ パセリ ごぼう キウイフルーツ	<b>給食の献立について</b> 学校給食は、主食、主菜、副菜(汁物を含む)、牛乳、果物などを組み合わせた栄養バランスのとれた献立となっています。 ～主食・主菜・副菜とは～ ①主食：ア 野菜、きのこ、いも、海藻などを多く使ったおかず ②主菜：イ 魚、肉、卵、大豆などを多く使ったおかず ③副菜：ウ ごはん、パン、麺類 ④デザート：エ 果物、デザート、ヨーグルト、アイス、プリン、ケーキ、クッキー、お菓子類 ⑤飲み物：オ 牛乳、果汁、お茶、コーヒー、お湯
19 金	ごはん 牛乳 827kcal 豆腐の親子卵とじ アーモンドあん さつまいも汁 グレープフルーツ(ホワイト)	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 さけ	ごはん 三温糖 アーモンド	にんじん、長ねぎ たけのこ みつば、しいたけ ほうれん草、もやし グレープフルーツ	<b>旬のものは美味しく、栄養価も高くなります。</b> また、新鮮で価格が安いなどといった良い点もあります。 日本では、「端午の節句」や「七夕」など、季節によって多くの行事があります。行事に合わせて食べるものを「行事食」といいます。給食にも登場します。旭川市の学校給食では様々な地域の郷土料理が献立の内容からその地域で生産されているものが多かったり、献立名の由来を知ることができたり、子どもたちについて詳しく学ぶ機会になります。
22 月	菜ごはん 牛乳 898kcal エビカレー 福神漬 フルーツパスタ	牛乳 豚肉 えび 寒天	菜ごはん じゃがいも マーガリン 三温糖 小麦粉、バター 砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが マッシュルーム グリーンピース 大根、なす、なた豆 パイン、黄桃、バナナ	<b>給食の献立はこんなことも考えられています...</b> 旬のものは美味しく、栄養価も高くなります。また、新鮮で価格が安いなどといった良い点もあります。日本では、「端午の節句」や「七夕」など、季節によって多くの行事があります。行事に合わせて食べるものを「行事食」といいます。給食にも登場します。旭川市の学校給食では様々な地域の郷土料理が献立の内容からその地域で生産されているものが多かったり、献立名の由来を知ることができたり、子どもたちについて詳しく学ぶ機会になります。
23 火	小ごはん 牛乳 816kcal みどん(即ちれんこん) 竹輪の味噌汁 バナナ カシューナッツ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	ごはん うどん 小麦粉 白砂糖 カシューナッツ	にんじん ほうれん草 長ねぎ バナナ	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。
24 水	ごはん 牛乳 745kcal けんちん汁 いわしごまおろし のり漬	牛乳 豆腐 鶏肉 いわし のり	ごはん じゃがいも こんにやく 白砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。
25 木	米粉小ごはん 牛乳 718kcal スーパースター スパイシーポテト	牛乳 鶏肉	パン でんぷん 白砂糖 じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ にんじん パセリ ミニトマト	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。
26 金	校内陸上競技大会				
29 月	ごはん 牛乳 819kcal 八宝菜 豚汁 パスタソース 梅干し・オレシンド	牛乳 豚肉 えび、いか うずら卵 ひじき 鶏肉	ごはん でんぷん 植物油 ラード、ごま油 砂糖、小麦粉	玉ねぎ、にんじん ピーマン、白菜 たけのこ きくらげ キャベツ うずら卵	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。
30 火	ごはん 牛乳 683kcal ミネストローネ 鶏肉 いわしごま	牛乳 さな粉 ベーコン 鶏肉	パン 三温糖 アーモンド 白砂糖、植物油 マカロニ 砂糖	ピーマン セロリ 玉ねぎ にんじん いちご	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。
31 水	菜ごはん 牛乳 861kcal 福神の味噌汁 にしん味噌汁 バナナ	わかめ 豆腐 みそ にしん	ごま さつまいも 三温糖	ごぼう 長ねぎ しょうが れんこん バナナ	<b>安全・安心</b> 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。

●6月の中学生の平均摂取量は、カロリー810kcal、たんぱく質33.6g、炭水化物486g、カルシウム397mg、ビタミンA 2600IU(マイクロ)、ビタミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC 94mg、Mg116mg、脂質 24.2g、食塩相当量 5.3g。実学校行事・給食の都合で献立が変更となる場合があります。→行事食・献立メニュー