

## ＜目標＞地産地消について

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 金	ごはん 牛乳 821kcal 中華煮 鉄腕ぎょうざ(3) 梅干し パック中華ソース	牛乳 うずら卵 豚肉 いか、えび 鶏肉 ひじき	ごはん 植物油 でんぶん ごま油、ラード 砂糖 小麦粉	もやし、にんじん 玉ねぎ、たけのこ ピーマン しいたけ、ニラ キャベツ 梅 しそ	<h2 style="color: #0070C0;">地産地消について</h2> <p>地産地消とは、自分の住む地域でとれた農産物を食べるなど、地域でとれたものを地域で消費しようという取組です。地域で作られる新鮮な農産物を使用できるため、「新鮮でおいしい」、「安い」、「安心して食べられる」といった良いところがあります。</p> <h3 style="text-align: center;">北海道のおいしい食べもの</h3> <p>農業、漁業、畜産などが盛んな北海道では、おいしい食べものがたくさんあり、給食でも使われています。</p> <div style="border: 1px solid #FFC000; padding: 5px; display: inline-block;"> <h4 style="margin: 0;">牛乳</h4> <p>北海道は牛乳の生産量が全国で第1位です。北海道で生産される生乳(牛からしぼられたままの乳)は、みなさんが毎日飲んでいる牛乳だけでなく、</p>  </div> <p>バターやチーズなどの乳製品にも加工されます。</p> <div style="border: 1px solid #FFC000; padding: 5px; display: inline-block;"> <h4 style="margin: 0;">じゃがいも</h4> <p>全国の約8割のじゃがいもが北海道で作られています。様々な種類があり、それぞれ形や色、味や食感がちがいます。北海道で生産されているじゃがいもの種類には、だんしゃく、マークイン、キタアカリ、とうや、インカのめざめなどがあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid #FFC000; padding: 5px; display: inline-block;"> <h4 style="margin: 0;">いわし</h4> <p>いわしの種類は、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、一般的にいわしと言われているのは、まいわしです。いわしの稚魚は、しらす干し、ちりめんじゃこ、煮干しなどに加工されます。</p> <p>いわしは、傷みやすい魚なので、<u>魚偏に弱い</u>「鰯」と書きます。</p>  </div>
4 月	麦ごはん 牛乳 889kcal シーフードカレー 福神漬 豆乳デザート	牛乳 えび いか ほたて 大豆 豆乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 植物油	にんじん、玉ねぎ グリーンピース しょうが、なす 大根、れんこん なたまめ、しそ パイン	
5 火	小ごはん 牛乳 690kcal 正油野菜ラーメン 厚焼き卵 バナナ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵	ごはん ラーメン ラード ごま 砂糖 でんぶん	たけのこ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ バナナ	
6 水	ごはん 牛乳 857kcal 生揚げと豚肉の炒め煮 小松菜のごま和え あさひ昆布	牛乳 生揚げ 豚肉 あさり 昆布	ごはん 三温糖 黒砂糖 植物油 ごま 砂糖、水あめ	玉ねぎ にんじん 枝豆 小松菜 ほうれん草 しょうが	
7 木	 <h2 style="font-size: 2em; color: #0070C0;">広陵祭</h2>				
8 金	ごはん 牛乳 751kcal 根菜のキムチ汁 ホッケ塩焼き グレープフルーツ パック醤油	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 みそ ホッケ	ごはん こんにゃく さといも ごま 砂糖	大根、白菜 にんじん 玉ねぎ、ニラ りんご、にんにく ごぼう、長ねぎ グレープフルーツ	
11 月	ごはん 牛乳 765kcal 肉じゃが 豆苗の中華和え のり佃煮	牛乳 豚肉 のり	ごはん じゃがいも しらたき 植物油 三温糖、でんぶん ごま油、ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース 豆苗 もやし	
12 火	米粉バターパン 牛乳 837kcal 酸辣湯(サンラータン) 鶏肉のカシューナッツ炒め 冷パイナップル	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏卵 鶏肉	パン 米粉、でんぶん カシューナッツ 三温糖、白絞油 ごま油、植物油 砂糖	えのき茸 きくらげ 長ねぎ、しょうが にんじん、たけのこ ピーマン、しいたけ パイナップル	
13 水	麦入りわかめごはん 牛乳 765kcal 呉汁 かまぼこの照り煮(3) オレンジ	牛乳 わかめ 大豆、豚肉 油揚げ 豆腐、みそ 揚げかまぼこ	麦ごはん ごま じゃがいも 三温糖 黒砂糖 でんぶん	長ねぎ にんじん 玉ねぎ オレンジ	
14 木	米粉ツイストパン 牛乳 755kcal 青梗菜とホタテのクリーム煮 オムレツ ミニトマト(2) パケットマトケチャップ	牛乳 ホタテ ベーコン 鶏卵	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 植物油	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ミニトマト	

\*9月の中学生の平均栄養価はカロリー802kcal、たんぱく質33.1g 鉄分4.8mg、カルシウム 411mg ビタミンA 299RE(レチノール)

ビタミンB1 0.48mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 37mg、Mg121mg 脂質23.4g 食塩3.3g 食物繊維 5.3g 亜鉛4.1mg \*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

→ 新献立

<目標>旭川産の食べ物について

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
15 金	ごはん 牛乳 838kcal カミカミごぼう汁 さばのみぞれ煮 梨	牛乳 油揚げ さつま揚げ 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 植物油 でんぶん 砂糖	ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 梨	<h2 style="text-align: center;">旭川産の食べ物について</h2> <p>旭川では、お米を中心に、およそ60品目の野菜や果物、肉や卵など、様々な農畜産物が生産されています</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">米</h3> <p>給食のごはんには、旭川産の「ななつぼし」、米粉パンには、「きらら397」を使っています</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">トマト・ミニトマト</h3> <p>主に東旭川地区で栽培され、7月～9月に多く収穫されます。</p> <p>東旭川地区では、トマトの他に、ピーマンやししとうなどが栽培されています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">ほうれん草</h3> <p>主に永山地区で栽培され、4月～10月に多く収穫されます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">パセリ</h3> <p>主に旭正地区で栽培され、6月～10月に多く収穫されます。旭正地区では、パセリの他に、レタスや小松菜、チンゲン菜などが栽培されています。</p> </div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center;"> <p>8月と9月は、あさひかわ食育推進月間</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p><b>おいしいものをおいしく食べよう!</b></p> <p><b>～食は生きる力～</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">「おいしいもの」とは・・・</p> <p>「新鮮なもの」、「地場のもの」、「四季折々の旬のもの」、「味付けの良いもの」など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">「おいしく食べる」とは・・・</p> <p>「家族や仲間と楽しく」、「よくかんで・味わって」、「食べ物に対する親しみや感謝の気持ちを持つ」など</p> </div>
19 火	小ごはん 牛乳 768kcal うどん 和風さんぴら包み焼き バナナ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 鶏肉 ゼラチン	ごはん うどん パン粉 ごま 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが バナナ	
20 水	ごはん 牛乳 783kcal 鶏ちゃんご汁 うの花コロッケ かつお角煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆、みそ ひじき かつお	ごはん こんにやく、ごま さといも、植物油 小麦粉、大豆油 米粉、じゃがいも パン粉、白絞油	大根 にんじん 白菜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	
21 木	米粉ミルクパン 牛乳 754kcal あさりスープ 千キンポテト キウイフルーツ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも バター 植物油	白菜、キャベツ しめじ、しいたけ しょうが、にんじん 玉ねぎ キウイフルーツ	
22 金	ごはん 牛乳 796kcal おでん いわしごまみそ煮 グレープフルーツ 野菜ふりかけ	牛乳 焼き豆腐 ちくわ がんと、いわし うずら卵	ごはん こんにやく 三温糖 黒砂糖 砂糖	にんじん 大根 たけのこ グレープフルーツ	
25 月	麦ごはん 牛乳 979kcal カレー 福神漬 フルーツポンチ カシューナッツ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター カシューナッツ もち米粉	にんじん、玉ねぎ しょうが、大根 グリーンピース れんこん なたまめ パイン、みかん	
26 火	米粉コッペパン 牛乳 764kcal メンマとキクラゲの中華スープ イカリングフライ(3) ベジタブルソテー ストロベリージャム	牛乳 かに風味かまぼこ 鶏卵 いか	パン でんぶん パン粉 小麦粉 白絞油 バター	たけのこ きくらげ にんじん 白菜 いちご とうもろこし グリーンピース	
27 水	ごはん 牛乳 797kcal 石持汁 高野豆腐の炒め煮 オレンジ	牛乳 さけ、ホタテ 豆腐、みそ 高野豆腐 ひじき 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 植物油	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 枝豆 オレンジ	
28 木	ソフトフランスパン 牛乳 835kcal コーンチャウダー ハムカツ フロッキー マヨネーズ&ソース	牛乳 ベーコン 豚肉	パン バター 生クリーム 小麦粉 パン粉、でんぶん マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー	
29 金	ごはん 牛乳 799kcal マーボー豆腐 ほうれん草のお浸し りんご	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	ごはん 三温糖 でんぶん 植物油 ごま油 ラー油	長ねぎ ピーマン にんじん 白菜 しょうが りんご ほうれん草	

\*9月の中学生の平均栄養価はカロリー802kcal、たんぱく質33.1g 鉄分4.8mg、カルシウム 411mg ビタミンA 299RE(レチノール)

ビタミンB1 0.48mg、ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 37mg、Mg121mg 脂質23.4g 食塩3.3g 食物繊維 5.3g 亜鉛4.1mg

\*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります