



<目標>地産地消について知ろう～旭川産の食べもの

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
3月	むぎごはん 牛乳 953kcal チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ(白玉)	牛乳 鶏肉 カラフルゼリー	麦ごはん じゃがいも 小麦粉、三温糖 バター 砂糖、もち米粉	にんじん、玉ねぎ しょうが グリーンピース なす、大根、しそ なた豆、れんこん パイン、みかん	地産地消について みなさんが食べている食べものは、全国各地や遠い海外から運ばれているものもありますが、地元でとれる食べものもたくさんあります。 地元で生産されたものを、地元で消費しようという考えを「地産地消」と言い、様々な効果が期待されています。
4火	食パン 牛乳 786kcal 五色スープ ハムカツ 温野菜／中濃ソース スライスチーズ	牛乳 豚肉 温野菜／中濃ソース 大豆 チーズ	パン パン粉 白絞油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ キャベツ	
5水	ごはん 牛乳 848kcal 生揚げと豚肉の炒め煮 ごまあえ あさり昆布	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 水あめ	玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし ほうれん草 しょうが	地産地消に期待される効果 ・食に関する理解や関心が高まる ・地域の生産者、食品会社、学校などの連携が産まれる ・食料自給率(※)の向上 ・輸送距離が短くなり、廃棄ガスが削減・環境にやさしい ・地域の農地、環境などが守られる
6木	米粉バターパン 牛乳 837kcal 酸辣湯 鶏肉のカシューナッツ炒め 冷凍パイン	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏卵 鶏肉	パン 米粉、でんぷん 白絞油 カシューナッツ 三温糖、ごま油 植物油	えのき茸 きくらげ 長ねぎ、しょうが ピーマン、たけのこ にんじん、しいたけ パイン	
7金	 広陵祭				※「食料自給率」とは国内で消費された食べもののうち、どれだけ国産のもので消費したかを示す指標のこと。
10月	ごはん 牛乳 807kcal 肉じゃが 豆苗の中華和え のり佃煮 つぶつぶレモンゼリー	牛乳 豚肉 のり	ごはん じゃがいも しらたき 植物油、三温糖 黒砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん グリーンピース 豆苗 もやし レモン	地産地消と人々の関わり 地元の食べものは、その土地や環境に適したものが育っています。地元のものを食べることで、自分の住んでいる地域で、いつ、どのようなものが育つのか知ることが出来ます。 また、地産地消を通して、食べものを作る人と食べる人がつながり、人と地域全体が元気になります。
11火	小ごはん 牛乳 799kcal 醤油野菜ラーメン 厚焼き卵 アーモンド バナナ	牛乳 わかめ 鶏卵 豚肉	ごはん ラーメン ラード ごま アーモンド でんぷん	たけのこ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ バナナ	
12水	麦入り若芽御飯 牛乳 822kcal 呉汁 和風きんぴら包み焼き グレープフルーツ(ルビー)	牛乳 わかめ 大豆、豚肉 油揚げ、豆腐 みそ 鶏肉	麦ごはん ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 植物油	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう しょうが グレープフルーツ	 お米を作る人  牛乳を作る人  野菜を作る人
13木	米粉ツイストパン 牛乳 732kcal きくらげスープ イカリングフライ(3) ベジタブルソテー キウイフルーツ	牛乳 ベーコン 豆腐 いか 鶏卵	パン はるさめ ごま油 パン粉、小麦粉 ファットスプレッド 白絞油	にんじん きくらげ 白菜 とうもろこし グリーンピース キウイフルーツ	

※9月の中学年の平均栄養価はカロリー813kcal、たんぱく質32.5g 脂質24.4g 食塩3.2g カルシウム414mg マグネシウム118mg 鉄分5.0mg 亜鉛4.2mg ビタミンA 287RE(レチノール) ビタミンB₁0.46mg B₂0.61mg、ビタミンC 44mg 食物繊維5.2g *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



＜目標＞地産地消について知ろう～旭川産の食べもの

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												
14 金	ごはん 牛乳 839kcal カミカミごぼう汁 さばみぞれ煮 りんご	牛乳 油揚げ さつま揚げ 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 植物油 でんぷん 砂糖	ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 りんご	旭川産の食べものについて 旭川市は豊かな水や土地、気候に恵まれ、野菜や果物など、色々な農産物を生産しています。 生産量ランキング(平成28年産・旭川産の野菜、果物など) <table><thead><tr><th colspan="2"><野菜・豆・芋></th><th><果物></th></tr></thead><tbody><tr><td>1位</td><td>じゃがいも</td><td>りんご</td></tr><tr><td>2位</td><td>チンゲン菜</td><td>メロン</td></tr><tr><td>3位</td><td>スイートコーン</td><td>さくらんぼ</td></tr></tbody></table>	<野菜・豆・芋>		<果物>	1位	じゃがいも	りんご	2位	チンゲン菜	メロン	3位	スイートコーン	さくらんぼ
<野菜・豆・芋>		<果物>															
1位	じゃがいも	りんご															
2位	チンゲン菜	メロン															
3位	スイートコーン	さくらんぼ															
18 火	むぎごはん 牛乳 911kcal シーフードカレー 福神漬 豆乳デザート	牛乳 いか えび はたて 豆乳 大豆	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖、水あめ	玉ねぎ、にんじん しょうが みかん グリンピース 大根、なす、しそ なた豆、れんこん パイン、黄桃													
19 水	ごはん 牛乳 788kcal おでん いわしごまみそ煮 梨	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ がんも うずら卵 いわし	ごはん こんにゃく 三温糖 黒砂糖 砂糖 ごま	にんじん 大根 たけのこ 梨													
20 木	ミルクパン 牛乳 751kcal あさりスープ チキンポテト 月見デザート	牛乳 ベーコン あさり ささみ チーズ	パン じゃがいも バター 植物油 グラニュー糖	白菜、キャベツ しめじ、しいたけ しょうが、玉ねぎ にんじん、とうもろこし グリンピース 果汁	旭川産のお米 旭川市のお米の収穫量は、全国で第22位、全道では岩見沢市に次いで、第2位となっています。(平成28年産) 学校給食のごはんは旭川産の「ななつぼし」、米粉パンの米粉は旭川産の「きらら397」から作られています。 あさひかわ食育推進月間												
21 金	ごはん 牛乳 796kcal 鶏ちゃんこ汁 鯿生姜焼き ふりかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ、大豆 鯿 鶏卵 のり、かつお節	ごはん こんにゃく 里芋、ごま 植物油、でんぷん 三温糖、黒砂糖 砂糖	大根 にんじん 白菜 長ねぎ ごぼう しょうが													
25 火	小ごはん 牛乳 828kcal うどん 小女子のかき揚げ バナナ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ いかなご	ごはん うどん 小麦粉 植物油 白絞油	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 春菊 ごぼう バナナ	旭川市では、毎年8月、9月を「あさひかわ食育推進月間」として食育スローガン「おいしいものをおいしく食べよう！～食は生きる力～」を掲げ、食や健康に関する情報を盛り込んだ様々な取組を市内各地で実施しています。 「おいしいもの」とは ・新鮮なもの ・地場のもの ・四季折々の旬のもの ・安全なもの ・味付けのよいもの 「おいしく食べる」とは ・家族や仲間と楽しく ・よくかんで、味わって ・食べものに対する親しみや感謝の気持ちを持つ												
26 水	ごはん 牛乳 789kcal マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし オレンジ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	ごはん 三温糖 でんぷん 植物油、ごま油 ラー油	長ねぎ ピーマン にんじん しょうが、ほうれん草 白菜 オレンジ													
27 木	ソフトフランスパン 牛乳 713kcal チンゲン菜とホタテのクリーム煮 オムレツ ミニトマト(3)	牛乳 はたて ベーコン 鶏卵	パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 でんぷん	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													
28 金	ごはん 牛乳 827cal 中華煮 鉄腕ギョーザ(3) 梅干し アップルシャーベット	牛乳 うずら卵 豚肉 いか えび 大豆 鶏肉、ひじき	ごはん 植物油 でんぷん ラード 砂糖 三温糖 小麦粉	もやし、にんじん 玉ねぎ、ピーマン たけのこ しいたけ キャベツ、にら 梅、しそ、リンゴ	健康で元気に活動するために、日々の食生活を見直してみよう。												

*9月の中学年の平均栄養価はカロリー813kcal、たんぱく質32.5g 脂質24.4g 食塩3.2g カルシウム414mg マグネシウム118mg 鉄分5.0mg 亜鉛4.2mg g ビタミンA 287RE(ナール) ビタミンB0.46mg B0.61mg、ビタミンC 44mg 食物繊維5.2g *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。