

## &lt;目標&gt; 地産地消について知ろう 広陵中学校

| 日曜      | 献立           | 働く力のもと（黄）                   | 血・肉・骨をつくる（赤）      | 体の調子を整える（緑）                     |
|---------|--------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 1<br>水  | ごはん／牛乳       | ごはん                         | 牛乳                |                                 |
|         | 肉じゃが         | じゃがいも、しらたき、植物油、三温糖、黒砂糖      | 豚肉                | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース                |
|         | 厚焼き卵／のり佃煮    |                             | 厚焼き卵 のり           | 849kcal                         |
| 2<br>木  | ソフトフランスパン／牛乳 | パン                          | 牛乳                |                                 |
|         | あさりスープ       |                             | ベーコン、あさり          | 白菜、キャベツ、しめじ、しいたけ、しょうが           |
|         | 鶏肉のカシューナッツ炒め | でん粉、白絞油、カシューナッツ、三温糖、ごま油、植物油 | 鶏肉                | しょうが、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ        |
| 3<br>金  | いちごジャム       | いちごジャム                      |                   | 751kcal                         |
|         | ごはん／牛乳       | ごはん                         | 牛乳                |                                 |
|         | 韓国風みそ汁       | こんにゃく、白玉、ごま油、ごま             | ひじき、茎わかめ、昆布、豚肉、みそ | もやし、にんじん、大根、長ねぎ                 |
| 6<br>月  | ホッケ塩焼き       |                             | ホッケ塩焼き            |                                 |
|         | オレンジ         |                             |                   | オレンジ 746kcal                    |
|         | ごはん／牛乳       | ごはん                         | 牛乳                |                                 |
| 7<br>火  | 中華煮          | 植物油、でん粉                     | うずら卵、豚肉、いか、えび     | にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ        |
|         | 鉄腕ギョーザ(3)    | 鉄腕ギョーザ                      |                   |                                 |
|         | バック中華ソース     |                             |                   | 807kcal                         |
| 8<br>水  | 米粉小コッペパン／牛乳  | パン                          | 牛乳                |                                 |
|         | 焼きそば         | 焼きそば、植物油                    | 豚肉                | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、きくらげ、グリーンピース |
|         | ホキフライ バックソース | 白絞油                         | ホキフライ             |                                 |
| 9<br>木  | 枝豆           |                             |                   | 枝豆 764kcal                      |
|         | ごはん／牛乳       | ごはん                         | 牛乳                |                                 |
|         | 肉豆腐          | しらたき、黒砂糖                    | 豆腐、豚肉             | しめじ、いんげん、水菜                     |
| 10<br>金 | 豆苗の中華和え      | ごま油、三温糖、ごま                  |                   | 豆苗、にんじん、もやし                     |
|         | グレープフルーツ     |                             |                   | グレープフルーツ 785kcal                |
|         | ミルクパン／牛乳     | パン                          | 牛乳                |                                 |
| 13<br>月 | 半ぺんスープ       |                             | 半ぺん、鶏肉            | にんじん、しいたけ、長ねぎ                   |
|         | ジャーマンポテト     | じゃがいも、バター、植物油               | ベーコン              | 玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、パセリ、にんにく          |
|         | りんごジャム       |                             |                   | りんご 795kcal                     |
| 14<br>火 | 麦入りわかめご飯／牛乳  | 麦ごはん                        | わかめ 牛乳            |                                 |
|         | 根菜のみそ汁       | さつまいも                       | 豆腐、みそ             | れんこん、ごぼう、長ねぎ                    |
|         | フキとこんにゃくの油炒め | こんにゃく、三温糖、植物油               | さつま揚げ             | フキ                              |
| 14<br>火 | オレンジ         |                             |                   | オレンジ 761kcal                    |
|         | 麦飯／牛乳        | 麦ごはん                        | 牛乳                |                                 |
|         | 米粉のカレーライス    | 米粉、じゃがいも、バター                | 豚肉、牛乳             | にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース           |
| 14<br>火 | 福神漬          |                             |                   | 福神漬                             |
|         | 黄桃ミックス       |                             |                   | パイン、みかん、黄桃 825kcal              |
|         | 食パン／牛乳       | パン                          | 牛乳                |                                 |
| 14<br>火 | イカ団子のビーフン汁   | ビーフン                        | 海鮮ボール             | にんじん、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、長ねぎ        |
|         | ハムカツ         | 白絞油                         | ハムカツ              |                                 |
|         | スライスチーズ      |                             | チーズ               | 832kcal                         |

## 地産地消について



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。

## 地産地消の良いところ

## 8月と9月は、「あさひかわ食育推進月間」

## おいしいものをおいしく食べよう！ ～食は生きる力～

## ◇「おいしいもの」とは……

「新鮮・安全なもの」、「地場のもの」、「四季折々の旬のもの」、「安全なもの」、「味付けの良いもの」

## ◇「おいしく」とは……

「家族や仲間と楽しく」、「よく噛んで・味わって」、

地場農産物が豊富に収穫される8月と9月を「あさひかわ食育推進月間」としていただきます。地元の食べものに親しみ おいしく食べましょう。

☆9月の中学生の平均栄養価は、カロリー801kcal、たんぱく質31.8g、脂質23.1g、食塩3.1g、カルシウム401mg、鉄4.0mg、マグネシウム108mg、ビタミンA257RE(レチノール)

ビタミンB<sub>1</sub>0.49mg、ビタミンB<sub>2</sub>0.58mg、ビタミンC 31g、食物繊維4.8g、亜鉛3.7mg \* 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

## 給食指導資料 2021年 9月&lt;15日～30日&gt;

## &lt;目標&gt; 地産地消について知ろう 広陵中学校

| 日曜      | 献立              | 働く力のもと(黄)               | 血・肉・骨をつくる(赤)                     | 体の調子を整える(緑)                      |
|---------|-----------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 15<br>水 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | 生揚げと豚肉の炒め煮      | 三温糖, 黒砂糖, 植物油           | 生揚げ, 豚肉                          | 玉ねぎ, にんじん, 枝豆                    |
|         | ごまあえ／味付けのり      | ごま, 三温糖                 | のり                               | もやし, ほうれん草                       |
|         | あずき寒天(新)        |                         | 寒天 小豆<br>(ホクレンメサザエ 給食無償提供事業)     | 926kcal                          |
| 16<br>木 | 米粉コッペパン／牛乳      | パン                      | 牛乳                               |                                  |
|         | さつまいもと栗のシチュー    | さつまいも, 栗, 小麦粉, 植物油      | 鶏肉, 牛乳                           | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ          |
|         | オムレツ            |                         | オムレツ                             |                                  |
|         | トマトケチャップ        |                         |                                  | トマト 802kcal                      |
| 17<br>金 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | 呉汁              | じゃがいも                   | 大豆, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ              | 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ                   |
|         | さばの照り焼き         |                         | さばの照り焼き                          |                                  |
|         | 梨               |                         |                                  | 梨 831kcal                        |
| 21<br>火 | 小ごはん／牛乳         | 小ごはん                    | 牛乳                               |                                  |
|         | 正油野菜ラーメン        | ラーメン, ラード, ごま           | 豚肉, わかめ                          | たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ         |
|         | お好み焼き           | 白絞油                     |                                  | お好み焼き                            |
|         | パック中濃ソース<br>バナナ |                         |                                  | バナナ 774kcal                      |
| 22<br>水 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | チンゲン菜のかき玉スープ    | ごま油                     | 豆腐, 卵                            | チンゲン菜, にんじん, しめじ, 長ねぎ            |
|         | 切干大根のみそ味キンピラ(新) | 植物油, 三温糖                | 鶏肉, 油揚げ, みそ                      | 大根, にんじん, しょうが                   |
|         | 月見デザート          |                         |                                  | 762kcal                          |
| 24<br>金 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | マーボー豆腐          | 三温糖, でん粉, 植物油, ごま油, ラー油 | 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ                   | 長ねぎ, ビーマン, にんじん, しょうが            |
|         | からしあえ           |                         |                                  | もやし, にんじん                        |
|         | オレンジ            |                         |                                  | オレンジ 790kcal                     |
| 27<br>月 | 麦飯／牛乳           | 麦ごはん                    | 牛乳                               |                                  |
|         | エビカレー           | じゃがいも, 小麦粉, バター         | 豚肉, エビ, 牛乳                       | にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース |
|         | 福神漬             |                         |                                  | 福神漬                              |
|         | フルーツポンチ         | 三温糖                     | 寒天                               | パイン, みかん 874kcal                 |
| 28<br>火 | 米粉バターパン／牛乳      | パン                      | 牛乳                               |                                  |
|         | 洋風五目豆           | じゃがいも, 植物油              | 大豆, 鶏肉                           | にんじん, 玉ねぎ, いんげん                  |
|         | イカスティック唐揚げ(2)   | 白絞油                     | イカスティック唐揚げ                       |                                  |
|         | ブロッコリードレッシング和え  |                         |                                  | ブロッコリー 838kcal                   |
| 29<br>水 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | 沢煮椀             | いもち, 植物油                | 豚肉                               | ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば  |
|         | いわししょうが煮        |                         | いわししょうが煮                         |                                  |
|         | りんご             |                         |                                  | りんご 761kcal                      |
| 30<br>木 | ごはん／牛乳          | ごはん                     | 牛乳                               |                                  |
|         | みそおでん           | こんにゃく, ごま, 三温糖, 黒砂糖     | 焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, 昆布, うずら卵, みそ | 大根, にんじん                         |
|         | 小松菜のおひたし        |                         |                                  | 小松菜, もやし                         |
|         | グレープフルーツ        |                         |                                  | グレープフルーツ 753kcal                 |

## 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、色々な農産物を生産しています。



|    |                                                                                                                                                                          |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| お米 | 旭川市は雄大な山々に囲まれた盆地の都市です。大雪山からの豊かな水が田を潤し、盆地特有の昼夜の寒暖差により、よく実ったお米が育ちます。作付面積は全国で23位(道内2位)、生産量は全国20位(道内1位)となっています。(令和元年産) 学校給食のごはんには、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。 |  |
|    | ※ 米粉パンの材料費の一部は、旭川市の予算で負担しています。                                                                                                                                           |  |
| 野菜 | 旭川の野菜の取扱品目はおよそ60品目あり、少量・多品目が旭川の野菜生産の特色です。市内においても地域ごとに取扱品目に違いが見られ、その地域に適した野菜を作っています。                                                                                      |  |

☆9月の中学生の平均栄養価は カロリー801kcal、たんぱく質31.8g、脂質23.1g、食塩3.1g、カルシウム401mg、鉄4.0mg マグネシウム108mg、ビタミンA257RE(レチノール)

ビタミンB1:0.49mg、ビタミンB2:0.58mg、ビタミンC:31g、食物繊維4.8g、亜鉛3.7mg \* 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