



給食指導資料 2021年 9月<15日~30日>

＜目標＞ 地産地消について知ろう 末広北小学校

Table with 4 columns: Day (日曜), Dish Name (献立), Ingredients (働く力のもと (黄)), and Nutritional Info (血・肉・骨をつくる (赤) / 体の調子を整える (緑)). Rows include meals like 15 (ごはん/牛乳, 生揚げと豚肉の炒め煮), 16 (米粉コッペパン/牛乳, さつまいもと栗のシチュー), 17 (ごはん/牛乳, 臭汁), 21 (小ごはん/牛乳, 正油野菜ラーメン), 22 (ごはん/牛乳, チンゲン菜のかき玉スープ), 24 (ごはん/牛乳, マーボー豆腐), 27 (麦飯/牛乳, エビカレー), 28 (米粉バターパン/牛乳, 洋風五目豆), 29 (ごはん/牛乳, 沢煮椀), 30 (ごはん/牛乳, みそおでん).

あさひ かわ さん

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。



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月の中学年の平均栄養価は カロリー639kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.2g、食塩2.3g、カルシウム357mg、鉄59.7mg マグネシウム 88mg、ビタミンA217RE(レチノール) ビタミンB10.40mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 24g 食物繊維3.8g 亜鉛3.0mg * 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