



給食指導資料 2021年 9月<15日~30日>

もくひょう ちさんちしょう し すえひろきたしょうがっこう
<目標> 地産地消について知ろう 末広北小学校

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 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	ごま, 三温糖	寒天 小豆 (ホクレン×サザエ 給食無償提供事業)	もやし, ほうれん草
	あずき寒天(新)			775kcal
16 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	
	ミニトマト(2)			ミニトマト 597kcal
17 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	臭汁	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 667kcal
21 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／パックソース	白絞油		お好み焼き
	バナナ			バナナ 592kcal
22 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
	切干大根のみそ味キンピラ(新)			595kcal
24 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, ピーマン, 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 660kcal
27 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, みかん 704kcal
28 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	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 622kcal
29 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮椀	いももち, 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 631kcal
30 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
	胚芽入りふりかけ	ごま	小麦胚芽	623kcal

あさひ かわ さん た

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。



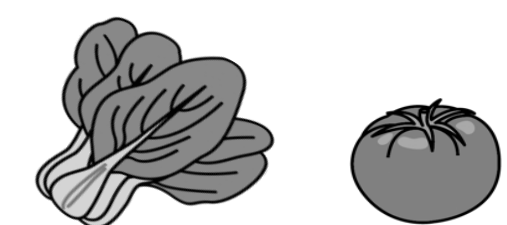
お米

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