



<目標> 食べものの働きを知ろう 末広北小学校

Main table with columns for Day (日曜), Menu (メニュー), and Nutritional/Ingredient categories (働く力のもと(黄), 血・肉・骨をつくる(赤), 体の調子を整える(緑)).

給食の献立について

給食の献立は、栄養のバランス、味、旬、彩りなどを考えて作られています。行事食、郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施しています。

学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳・果物などを組み

合わせた献立となっています。

主食：ごはん、パン、めんなど

主菜：肉、魚、卵、大豆製品のおかず

副菜：野菜、いも、きのこ、海そうのおかず



※旭川市の学校給食は「旭川市学校給食実施基準」に基づき

献立を作成しています。

1日に必要なエネルギーや

栄養素の1/3程度を目安

にとれるようにしています。

Table showing energy intake (エネルギー) in kcal for elementary school (小学校) and middle school (中学校) students across different grade levels.

献立はこのようにも考えられています。

- ◆旬のもの... 旬のものはおいしく、栄養価も高くなり、新鮮で安いという良い点もあります。
◆行事食... 日本では、「端午の節句」や「七夕」など、季節によってたくさんの行事があります。
◆さまざまな地域の郷土料理... 旭川市の学校給食ではさまざまな地域の郷土料理が提供される日があります。
◆安全・安心... 食べものが安心できるものか確認したり、産地のことを考えて給食に使用しています。

☆5月中学年の平均栄養価は カロリー=637kcal、たんぱく質25.4g、脂質20.1g、食塩2.2g、カルシウム361mg、鉄3.4mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム94mg、

ビタミンA 216RE(レチノール) ビタミンB0.38mg、ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 25mg 食物繊維5.9g * 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