



給食指導資料 2023年11月<16日~30日>



もくひょう かんしゃ た
<目標> 感謝して食べよう 末広北小学校

| 日曜 | こ ん だ て | はたら ちから き 働く力のもと (黄) | ち にく ほね 血・肉・骨をつくる (赤) | からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑) |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 16 木 | こめ こしょう 米粉小バターパン/牛乳 | パン | ぎゅうにゅう 牛乳 | マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ |
| | ペスカーレ | スパゲッティ、オリーブ油、バター | えび、いか | |
| | ベーコンエッグ 590kcal | | ベーコンエッグ | |
| | ブロッコリー中華ドレッシングあえ | | | |
| 17 金 | ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこん なが 大根、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう |
| | み じる 実だくさん汁 | さと 里いも、こんにやく | とうふ 豆腐、みそ | |
| | い に いわししょうが煮 | | いわし | |
| 20 月 | ふゆ 冬みかん 575kcal | | | ふゆ 冬みかん |
| | むぎいり なめし ぎゅうにゅう 麦入菜飯/牛乳 | むぎ 麦ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこん 大根菜 |
| | あきやさい にももの 秋野菜の煮物 | さつまいも、こんにやく、くり、植物油、三温糖 | とり 鶏肉 | にんじん、だいこん にんじん、大根、ごぼう、しめじ、れんこん、いんげん |
| | い あつや たまご ひじき入り 厚焼き卵 | | い あつや たまご ひじき入り 厚焼き卵 | |
| 21 火 | りんご(ふじ) 701kcal | | | りんご |
| | しょう 小ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、なが ねぎ |
| | とんこつ 豚骨ラーメン | ラーメン、ラード | ぶたにく 豚肉 | |
| にくだんご ビック肉団子(1) | | にくだんご ビック肉団子 | バナナ | |
| 22 水 | ぎゅうにゅう ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、しいたけ |
| | なまあ いた 生揚げのマーボー炒め | さんおんとう しょうぶつゆ 三温糖、植物油、でんぷん | なまあ ぶたにく だいず 生揚げ、豚肉、大豆、みそ | |
| 24 金 | はくさい 白菜のおひたし 612kcal | | | はくさい 白菜、にんじん |
| | ぎゅうにゅう ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | ごぼう、にんじん |
| | だんご じり かぼちゃ団子のとろとろ汁 | かぼちゃ だんご、こんにやく、でんぷん | とり や あぶらあ や とうふ 鶏肉、焼きちくわ、油揚げ、焼き豆腐 | |
| | に しんおろし煮 | | に しんおろし煮 | |
| ふゆ 冬みかん 665kcal | | | ふゆ 冬みかん | |
| 27 月 | むぎ 麦ごはん/牛乳 | むぎ 麦ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | たま 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト |
| | ぶたにく なま ポークハヤシライス | じゃがいも、植物油、バター | ぶたにく なま 豚肉、生クリーム | ふくじんづけ 福神漬 |
| | ふくじんづけ 福神漬 | | | ふくじんづけ 福神漬 |
| 28 火 | さんおんとう しらたま フルーツポンチ 689kcal | さんおんとう しらたま 三温糖、白玉 | かんてん 寒天 | パイン、みかん |
| | ぎゅうにゅう ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | ごぼう、にんじん、はくさい、しめじ、なが ねぎ |
| | とうふ 豆腐チゲ | しらたき、ごま油 | ぶたにく とうふ 豚肉、豆腐、みそ、ウインナー | |
| | さんしよく 三色あえ | | | |
| おうとう 黄桃シャーベット 605kcal | | | おうとう 黄桃シャーベット | |
| 29 水 | ぎゅうにゅう ごはん/牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう 牛乳 | たま 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース |
| | かい に 海ぞく煮 | しらたき、しょうぶつゆ、さんおんとう しらたき、植物油、三温糖 | えび、いか、ホタテ、たまご | |
| | や 焼きぎょうざ(2) | | ぎょうざ | |
| 30 木 | ふゆ 冬みかん 692kcal | | | ふゆ 冬みかん |
| | ぎゅうにゅう ソフトフランスパン/牛乳 | パン | ぎゅうにゅう 牛乳 | とうもろこし、パセリ |
| | こめ こ 米粉のコーンスープ | こめ こ 米粉 | ぎゅうにゅう 牛乳 | |
| | しょうぶつゆ ウインナーと野菜のソテー | しょうぶつゆ 植物油 | ウインナー | |
| えだまめ 枝豆 | | | えだまめ 枝豆 | |
| 30 木 | まとう マーマレード 556kcal | まとう 砂糖 | | オレンジ |

食べものを大切にしよう

給食は、成長期の健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。
給食ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」



肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたもので、その命をいただいて私たちは生きています。
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵みや生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。
「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「馳走」とは走り回ることを意味しています。食事を食べるために食べものを育てたり、収穫したり、運んだり、献立を考えたり、料理をしたりなど、あちこち走り回っていただきありがとうございましたという意味が込められています。
「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

みなさんは、「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？食品ロスとは、食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。給食の食べ残し(残菜)も、食品ロスの一つですが、旭川市の学校給食では令和4年度で11.8%(小学校)、20.9%(中学校)が給食の食べ残しとして捨てられています。※残菜率に東旭川学校給食センターの学校分は含まれていません。また、給食の食べ残しの一部は堆肥に再利用されています。

| 食品ロスの例... | 食品ロスとごみ処理の現状 |
|-------------------------|---|
| ◇賞味、消費期限が切れて捨てる | 日本の食品ロスは、1年間で523万トン。 |
| ◇食材や料理を傷ませて捨てる | この量は、国民全員が毎日おにぎり1個分の量を捨てている計算になります。 |
| ◇食べきれずに捨てる | 旭川市では、令和4年度に約10万4千トンのごみを収集・処理し、その経費は約41.1億円かかっています。 |
| ◇調理の際、食べられる部分も過剰に除いて捨てる | |

☆11月中学年の平均栄養価は カロリー651kcal、たんぱく質26.6g、脂質20.7g、食塩2.3g、カルシウム360mg、鉄3.0mg、亜鉛3.2mg、マグネシウム95mg、ビタミンA 227RE(レチノール)、ビタミンB1 0.38mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC 33mg、食物繊維5.9g