



給食指導資料 2023年 2月<1日~14日>
 <目標> 食べものと健康について考えよう 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)
1 水	ごはん/牛乳	ごはん		
	生揚げのマーボー炒め	三温糖, 植物油, でんぷん	生揚げ, 豚肉, 大豆, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, しいたけ
	小松菜のごま和え	ごま, 三温糖		小松菜, ほうれん草
	633kcal			
2 木	米粉バターパン/牛乳	パン		
	スノーホワイトシチュー	米粉, じゃがいも, 植物油	牛乳, 鶏肉	玉ねぎ, かぶ, 白菜, カリフラワー
	えびまるまるカツ	白絞油	エビまるまるカツ	
	枝豆 589kcal			枝豆
3 金	ごはん/牛乳	ごはん		
	ちぎり団子汁	米粉, 白玉粉, 小麦粉	脱脂粉乳, 鶏肉, 油揚げ	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ
	フキとコンニャクの油炒め	こんにゃく, 三温糖, 植物油	さつま揚げ	ふき
	抹茶大豆 636kcal			大豆 まっ茶
6 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん		
	たまごカレー	じゃがいも, 小麦粉, 植物油, バター	ウズラ卵, 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, いんげん
	福神漬			福神漬
	フルーツカルピス 717kcal			みかん, パイン, バナナ, もも
7 火	米粉小 Coppapan/牛乳	パン		
	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, グリンピース
	たこ焼き(2)	白絞油		たこ焼き
	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
	アーモンド 593kcal	アーモンド		
8 水	ごはん/牛乳	ごはん		
	炒り豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	にしんおろし煮		にしんおろし煮	
	いよかん 691kcal			いよかん
9 木	ごはん/牛乳	ごはん		
	そばろ煮	じゃがいも, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, とうもろこし, グリンピース
	切干大根のナムル 570kcal	ごま, 三温糖, ごま油, ラー油		大根, ほうれん草, にんじん
10 金	ごはん/牛乳	ごはん		
	鶏ちゃんこ汁	こんにゃく, 里いも, ごま, 植物油	鶏肉, 油揚げ, 大豆, みそ	大根, にんじん, 白菜, 長ねぎ, ごぼう, しょうが
	かまぼこの照り煮	三温糖, 黒砂糖, でんぷん	揚げかまぼこ	
	りんご 598kcal			りんご
13 月	麦入わかめご飯/牛乳	麦ごはん	わかめ	
	小松菜のふわふわ卵汁	パン粉, でんぷん, ごま	卵	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ, しめじ
	豚肉のカラフルソテー	植物油, でんぷん, 三温糖	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, 枝豆, しょうが
	はちみつレモンゼリー 679kcal	はちみつレモンゼリー		
14 火	米粉丸 Coppapan 切込みパン/牛乳	パン		
	米粉ニョッキのクリーム煮	米粉, マッシュポテト, 植物油	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ
	国産豚肉メンチカツ	メンチカツ, 白絞油		
	温野菜 685kcal			キャベツ
	パック中濃ソース			

食べものの好き嫌いについて

旭川市の調査で、学校給食を「時々残すことがある」「いつも残す」と回答した人の最も多い理由は「嫌いなものがあるから」でした。

旭川市の給食ランキング

順位	好きな給食	嫌いな給食	
		小学校	中学校
1位	揚げパン	魚介類の料理	野菜類の料理
2位	ラーメン	野菜類の料理	魚介類の料理
3位	カレーライス	スープ・汁物	たまご・卵の料理

保護者の皆様へ・・・

末広北小学校では、前期・後期給食委員の食品ロス活動によって給食の残さいが急速に減っています。嫌いな食べものが食べられるアイデアを子どもたち同士で出し合い、給食時間の動画放送(ICT活動)を通して全校に伝えています。

令和2年度「食生活調査」より

みなさんは食べものの好き嫌いがありますか？ いろいろなものをまんべんなく食べることで、体に必要な栄養が取れるので、嫌いな食べものも一口食べてみましょう。

好き嫌いをなくすには・・・

- ・運動をしてお腹を空かせましょう
- ・作ってくれた人に感謝の気持ちをもちましょう
- ・食べものに関心をもちましょう
- ・楽しい雰囲気ですべてが食べられるようにしましょう

節分と豆まき

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、冬から春へと季節が移り変わる立春の前日のことです。節分といえば豆まきですが、北海道などでは落花生を使いますが、いったん大豆を使う地域もあります。いずれも邪気をはらい、自分の年の数(年の数+1)の豆を食べ、1年の幸福を願う行事です。

☆2月中学年の平均栄養価は カロリー635kcal、たんぱく質25.6g、脂質20.3g、食塩2.2g、カルシウム356mg 鉄2.8mg 亜鉛2.9mg マグネシウム91mg、

ビタミンA 224RE(レチノール) ビタミンB1 0.45mg、ビタミンB2 0.5mg ビタミンC 25mg 食物繊維5.4g * 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