



＜目標＞ 給食週間について知ろう 末広北小学校

日曜	こんだて	はたら ちからのもと (黄)	ち にく ほねをつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
24 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	たけのこ, しょうが, ほうれん草, もやし, にんじん にんじん, しいたけ, 長ねぎ みかん
	ビビンバ	三温糖, 植物油, ごま油, ごま	豚肉, 豆腐	
	はんぺんスープ 冬みかん 581kcal		はんぺん, 鶏肉	
25 木	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ
	イカ団子のピーフン汁	ピーフン	海鮮ボール	
	プレーンオムレツ スパイシーポテト 749kcal	じゃがいも, 白絞油	プレーンオムレツ	
26 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	チンゲン菜, 白菜, にんじん, しょうが もやし バナナ
	チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め	三温糖, でんぷん, ごま油, ごま, 植物油	豚肉, 生揚げ, みそ	
	もやしのおひたし バナナ 639kcal			
29 月	むぎごはん/牛乳	むぎごはん	牛乳	なが 長ねぎ
	みそ汁	じゃがいも	わかめ, みそ	
	ホッケ塩焼き		ホッケ塩焼き	
	たくあん 給食週間ミルクプリン 570kcal	給食週間ミルクプリン	のり	
30 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	だいこん, にんじん, 白菜, 長ねぎ しょうが いよかん
	チェップルル	プチいもち	さけ 鮭	
	米粉ザンギ いよかん 691kcal	米粉, 白絞油	とりにく 鶏肉	
31 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	にんじん, だいこん, 大根, たけのこ チンゲン菜, もやし
	おでん	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	や 豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵	
	塩昆布あえ ビタミンふりかけ 542kcal	ふりかけ	しおこんぶ 塩昆布	

学校給食の歴史と役割について

旭川市の学校給食は、昭和21年に一部の小学校で始まり、昭和60年代には、全ての小中学校で提供されるようになりました。時代の流れとともに変化を続ける学校給食ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

お正月の「鏡もち」

おもちには日本の伝統的な和食の一つです。お正月にお供えするおもち「鏡もち」は、丸く平たく作ったおもちを二つ重ねて作ります。「鏡もち」の名前の由来は、昔の鏡は「銅鏡」といって、青銅という金属の表面をきれいにみがいて物が映るように作っていました。昔はこの銅鏡を大切にしていたので、鏡に似た形におもちを整えたとされています。

☆1月中学年の平均栄養価は カロリー642kcal、たんぱく質27.4g、脂質20.7g、食塩2.4g、カルシウム396mg、鉄3.6mg、亜鉛3.2mg、マグネシウム99mg、ビタミンA 224RE(レチノール)、ビタミンB1 0.81mg、ビタミンB2 0.58mg、ビタミンC 33mg、食物繊維 6.2g