



<目標> 食べものの働きを知ろう 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 (あか) 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし との (みどり) 体の調子を整える (緑)
20月	ごはん/牛乳 八宝菜 620kcal 鉄腕ギョーザ (2)	ごはん さんおんとう 三温糖, でんぷん, 植物油	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉, えび, いか, うずら たまご 卵	たまご 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, ほうさい 白菜, たけのこ, きくらげ
21火	ごはん/牛乳 鶏ちゃんこ汁 ホキフライ バナナ 704kcal	ごはん こんにやく, きと 里いも, ごま, 植物油 しらしめゆ 白絞油	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あがらあ だいず 鶏肉, 油揚げ, 大豆, みそ ホキフライ	だいこん 大根, にんじん, ほうさい 白菜, ながねぎ 長ねぎ, ごぼう, しょうが
22水	ごはん/牛乳 豆腐の親子卵とし さばの塩焼き オレンジ 866kcal	ごはん さんおんとう 三温糖	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく とうふ たまご 鶏肉, 豆腐, 卵 さばの塩焼き	にんじん, たけのこ, ながねぎ 長ねぎ, みつば, しいたけ オレンジ
23木	食パン/牛乳 カブのクリームシチュー ハムカツ 645kcal 温野菜/パック中濃ソース	パン じゃがいも, 植物油, 米粉 しらしめゆ 白絞油	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぎゅうにゅう なま 鶏肉, 牛乳, 生クリーム ハムカツ	かぶ, たまご 玉ねぎ, にんじん, パセリ キャベツ
24金	ごはん/牛乳 豚キムチ きざみ大根のパリパリあえ 焼きプリンタルト 618kcal	ごはん しょうぶつゆ 植物油, ごま油 ごま, さんおんとう 三温糖 さとう 砂糖, こむぎこ 小麦粉	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 けいらん 鶏卵	ほうさい 白菜キムチ なら にんじん キャベツ だいこん 大根, にんじん, もやし

運動会応援メニュー\*22日~24日  
(運動会の練習で消費される栄養価を補うために、たんぱく質・エネルギー・ビタミン・ミネラル(カルシウム)の高い献立になっています)

ふりかえ休業日  
運動会予備日 (お弁当の日)



29水	ごはん/牛乳 黒マーボー豆腐 青梗菜の和え物 オレンジ 702kcal	ごはん サラダ油, さんおんとう 三温糖, ごま油 ごま油, ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐, ぶたひきにく 豚挽肉, ひよこ豆	ながねぎ 長ネギ, にんじん, ピーマン, ショウガ ちんげんさい 青梗菜, もやし オレンジ
30木	揚げパン/牛乳 ポトフ 卵ロール 冷パインアップル 714kcal	パン, アーモンド, さんおんとう 三温糖, しろしめゆ 白絞油	きな粉 牛乳 ウインナー たまご 卵ロール	にんじん, たまご 玉ねぎ, キャベツ パイン
31金	ごはん/牛乳 チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め もやしのおひたし 黄桃シャーベット 636kcal	ごはん さんおんとう 三温糖, でんぷん, ごま油, ごま, 植物油	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく なまあ 豚肉, 生揚げ, みそ	チンゲン菜, ほうさい 白菜, にんじん, しょうが もやし おうとう 黄桃シャーベット

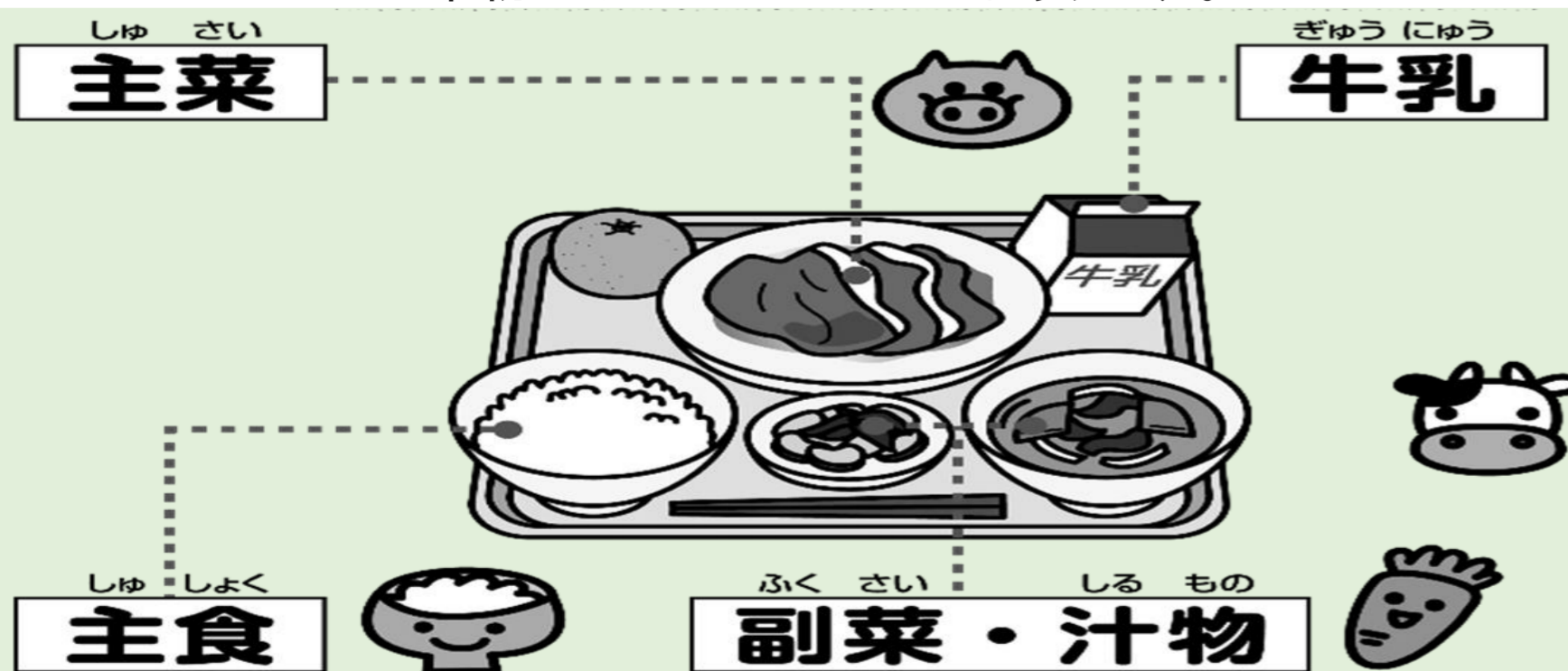
給食の献立について

給食の献立は、栄養のバランス、味、旬、彩りなど様々なことを考えて作られています。また、給食を通して、地域の特産物、食文化なども学べます。

学校給食は主食、主菜、副菜(汁物)、牛乳を組み合わせています。果物やデザートがつく日もあります。

旭川市の学校給食は旭川市学校給食摂取基準に基づき、1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3程度をとるようにしています。

学校給食で摂取するエネルギー(kcal)		
小学校		
低学年	中学年	高学年
560	650	780



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, きのこと, 海そうのおかず

考えてみよう! 牛乳クイズ

Q1.牛のお母さんが1日に出す乳の量は?

- ①1~3リットル ②8~10リットル ③20~30リットル

Q2.牛乳の味は季節やえさによって変化する?

- ①する ②しない

Q3.牛乳を温めると上に膜ができる現象を何という?

- ①エルニーニョ現象 ②シュリーレン現象 ③ラムステン現象

こたえ: Q1③ Q2① Q3③ 加熱により変性したたんぱく質が脂肪や糖類と固まって膜になります。

☆5月中学年の平均栄養価は カロリー662kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.4g、食塩2.1g、カルシウム363mg 鉄2.9mg 亜鉛3.1mg マグネシウム95mg、ビタミンA 220RE(レチノール) ビタミンB<sub>1</sub> 0.40mg、ビタミンB<sub>2</sub> 0.53mg ビタミンC 28mg 食物繊維 5.6g \*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