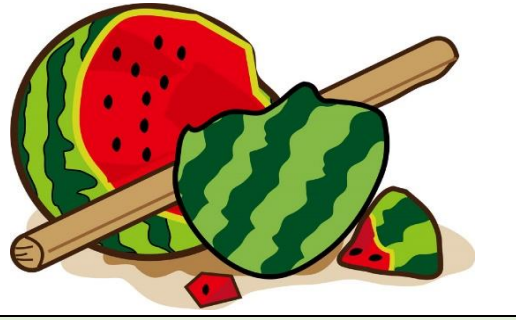




給食指導資料 2021年 8月<20日～31日>



＜目標＞ 旬の食べものを知ろう 末広北小学校

日曜	献立	はたら ちから (ま) 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 金	ごはん／牛乳 板麩のみそ汁 マーボー春雨 アーモンド	ごはん 板麩 植物油, 三温糖, でん粉, ラー油, 春雨	豆腐, わかめ, みそ 豚肉	なが 長ねぎ にんじん にんにく, しょうが, レタス, なが 長ねぎ, にんじん 661kcal
23 月	むぎ 麦ごはん／牛乳 夏野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル	むぎ 麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶたにく 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ズッキーニ, とうもろこし, トマト ふくしんづけ 福神漬 おうとう 黄桃, パイン, パナナ, みかん 711kcal
24 火	こめ 米粉小コッペパン／牛乳 スパゲティミートソース 野菜コロッケ/Pソース ブロッコリー	パン スパゲティ, オリーブ油 野菜コロッケ, 白絞油	ぶたにく 豚肉 大豆タンパク	にんにく, たま 玉ねぎ, トマト, パセリ ブロッコリー 656kcal
25 水	ごはん／牛乳 煮合わせ さばみそ煮 バナナ	ごはん じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	や 焼きちくわ, がんもどき さばみそ煮	にんじん, だいこん 大根, いんげん バナナ 718kcal
26 木	こめ 米粉コッペパン／牛乳 豆乳スープ ソーセージステーキ すいか	パン じゃがいも, 植物油	ウインナー, 牛乳, 豆乳 ソーセージステーキ	たま 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, エリンギ, パセリ すいか 557kcal
27 金	ごはん／牛乳 小松菜のふわふわ卵汁 ホキフライ パック醤油	ごはん パン粉, でん粉, ごま 白絞油	たまご 卵 ほき	にんじん, たま 玉ねぎ, こまつな 小松菜, なが 長ねぎ, しめじ 616kcal
30 月	ごはん／牛乳 海ぞく煮 小籠包(1) ビタミンふりかけ	ごはん しらたき, 植物油, 三温糖 小籠包	えび, いか, ほたて, たまご 卵	たま 玉ねぎ, にんじん, しいたけ, グリンピース 717kcal
31 火	ごはん／牛乳 四湖豆腐 からしあえ ひじきのり佃煮	ごはん さんおんとう 三温糖, でん粉, 植物油	とうふ 豆腐, ぶたにく 豚肉 ひじき海苔佃煮	たけのこ, にんじん, しいたけ, なが 長ねぎ, しょうが, グリンピース もやし, にんじん 636kcal

旬の食べものについて

今は一年中、食べたいものを手にいれることができるようになりました。しかし、食べものには、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べものが一番よくとれておいしくなった時期を食べものの「旬」と言います。

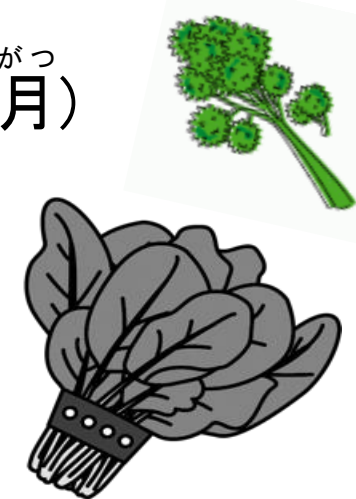
食べものの旬



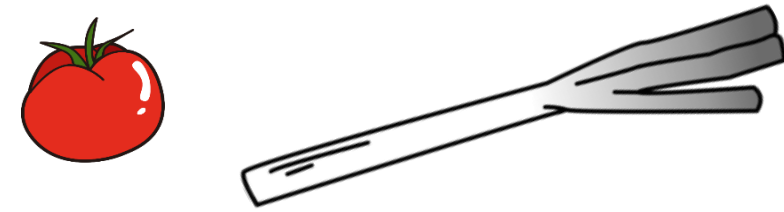
旭川の地場農産物



- ・ほうれん草(5月～10月)
- ・パセリ(5月～10月)
- ・チンゲン菜(5月～10月)
- ・小松菜(5月～10月)
- ・水菜(5月～6月, 10月)
- ・春菊(5月～6月)



- ・グリーンアスパラ(5月～6月)
- ・サニーレタス(5月～6月)
- ・ラディッシュ(5月～10月)
- ・ターサイ(5月～10月)
- ・ミニトマト(7月～10月)
- ・軟白ねぎ(7月～10月)



- ・ピーマン(7月～10月)
- ・メロン(7月～8月)
- ・サクランボ(7月～8月)
- ・さやいんげん(9月)
- ・きぬさや(9月)



旬の食べものの良いところ

旬の時期になると、食べものは栄養が豊富で新鮮、値段が安いなど、良いことがたくさんあります。

夏野菜クイズ



★夏野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

問 トウモロコシの粒との数と、同じ数なのはどの部分でしょうか。

(A 葉 B ひげ)



答え B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)

☆8月の中学年の平均栄養価は カロリー659kcal、たんぱく質25.6g、脂質19.8g、食塩2.2g、カルシウム331mg、鉄2.5mg、マグネシウム94mg、ビタミンA227RE(レチノール)

ビタミンB1:0.44mg、ビタミンB2 0.59mg、ビタミンC27g、食物繊維4.0g、亜鉛3.2mg * 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