



＜目標＞ 地産地消について知ろう 末広北小学校

| 日曜 | こんだて | 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 金 | ごはん/牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 北海道コーン焼売 (2) 675kcal | ごはん 三温糖, 黒砂糖, 植物油 | 牛乳, 生揚げ, 豚肉 | 玉ねぎ, にんじん, 枝豆 コーン焼売 |
| | 4 月 | 4 月 | 4 月 | 4 月 |
| 5 火 | 小ごはん/牛乳 ふるさとラーメン たこ焼き (2) 564kcal オレンジ/カシューナッツ | ごはん ラーメン, ラード 白絞油 カシューナッツ | 牛乳 わかめ すり身団子, 豚肉 厚焼き卵 | ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース たけのこ, とうもろこし, 長ねぎ たこ焼き オレンジ |
| | 6 水 | ごはん/牛乳 沢煮椀 さつま揚げの煮物 梨 587kcal | ごはん プチいもち, 植物油 こんにゃく, 三温糖 | 牛乳 豚肉 さつま揚げ |
| 7 木 | | 食パン/牛乳 和風フイヤベース ハムカツ 591kcal 温野菜/パック中濃ソース | パン オリーブ油, じゃがいも 白絞油 | 牛乳 えび, ホタテ, いか, あさり ハムカツ |
| | 8 金 | ごはん/牛乳 韓国風すきやき ごまあえ 568kcal | ごはん しらたき, 黒砂糖 ごま, 三温糖 | 牛乳 焼き豆腐, 豚肉 |
| 11 月 | | 麦飯/牛乳 エビカレー 福神漬 704kcal フルーツのゼリーあえ | 麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, バター | 牛乳 豚肉, えび, 牛乳 |
| | 12 火 | ソフトフランスパン/牛乳 アルファベットスープ 枝豆フリッター (2) 三色ソテー イチゴジャム 590kcal | パン 植物油, マカロニ 白絞油 サラダ油 砂糖 | 牛乳 ベーコン 魚肉ソーセージ |
| 13 水 | | ごはん/牛乳 黒マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 642kcal | ごはん 三温糖 ごま油, ごま | 牛乳 豚, 豆腐 |
| | 14 木 | 米粉バターパン/牛乳 華風スープ チーズポテト 528kcal オレンジ/カシューナッツ | パン 春雨, でんぷん じゃがいも, 三温糖, バター | 牛乳 豚肉 牛乳, チーズ |

ち さん ち しょう
地産地消について

地元で生産された食べものを地元で消費しようという考えを「地産地消」と言います。
地産地消に取り組むことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化、環境保護への
貢献など、様々な効果が期待できます。

新鮮な旬の食材が食べられる
生産者の顔が見えるので安心感がある

食生活を大切にする心が育つ
輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

8月、9月は「あさひかわ食育推進月間」

旭川市では市民のみなさんに食育を意識してもらおうと「おいしいものをおいしく食べよう! ~食は生きる力~」をスローガンに、食や健康に関する情報を盛り込んだ様々な取組を市内各地で実施しています。

「おいしいもの」とは...

新鮮なもの、地場のもの、四季折々の旬のもの、安全なもの、味付けの良いものなど

「おいしく食べる」とは...

家族や仲間と楽しく、よくかんで・味わって、食べものに対する親しみや感謝の気持ちを持つなど

☆9月中学年の平均栄養価は カロリー626kcal、たんぱく質25.7g、脂質20.1g、食塩2.2g、カルシウム350mg 鉄2.8mg 亜鉛3.0mg マグネシウム91mg、

ビタミンA 213RE(レチノール) ビタミンB1 0.37mg、ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 27mg 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