



＜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	はたら ちから 働く力のもと（黄）	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える（緑）
17 火	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	すぶた 酢豚	でんぷん, 白絞油, じゃがいも, 植物油, 三温糖	ぶたにく 豚肉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, たけのこ, ピーマン
	チンゲン菜の和え物	ごま油, ごま		チンゲン菜, もやし
	お月見だんご 741kcal	お月見だんご		
18 水	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	おでん	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	や とうふ, や 焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵	にんじん, 大根, たけのこ
	いわしの梅煮		いわしの梅煮	
	りんご 676kcal			りんご
19 木	食パン／牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	さつま芋と栗のシチュー	さつまいも, くり, 植物油, 小麦粉	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ
	ハムカツ	しらしめ 油 白絞油	ハムカツ	
	温野菜（ソース和え）683kcal			キャベツ
20 金	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	どさんこ汁	じゃがいも	ホタテ, 豆腐, わかめ, みそ	とうもろこし, にんじん, 白菜
	さつま揚げの煮物	こんにゃく, 三温糖	さつま揚げ	にんじん, わらび, ぜんまい, たけのこ, えのき茸, きくらげ
	バナナ 632kcal			バナナ
24 火	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	フルーツのゼリーあえ 681kcal	マスカットゼリー		みかん, パイン
25 水	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	生揚げと豚肉の炒め煮	さんおんとう くらざとう 三温糖, 黒砂糖, 植物油	なま あ ぶたにく 生揚げ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, 枝豆
	メンマともやしの中華あえ	さんおんとう あぶら 三温糖, ごま油		もやし, メンマ, ピーマン
	りんご 690kcal			りんご
26 木	ソフトフランスパン／牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ホタテのミルクスープ	マカロニ, じゃがいも, バター	ホタテ, 牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ
	オムレツ（ほうれん草）		ほうれん草オムレツ	
	いちごジャム 545kcal			いちご
27 金	小ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	うどん	うどん	ぶたにく あぶらあ 豚肉, 油揚げ, や 焼きちくわ	にんじん, 長ねぎ
	とり天	こむぎこ 小麦粉, でんぷん, 白絞油	とりにく けいらん 鶏肉, 鶏卵	にんにく
	オレンジ 572kcal			オレンジ
30 月	ごはん／牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	沢煮碗	プチいもち, 植物油	ぶたにく 豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	高野豆腐の炒め煮	さんおんとう しょうぶつ 油 三温糖, 植物油	こうや とうふ 高野豆腐, ひじき, 油揚げ	大根, にんじん, 枝豆
	たまごふりかけ 599kcal		けいらん 鶏卵 のり	

旭川産の食べものについて

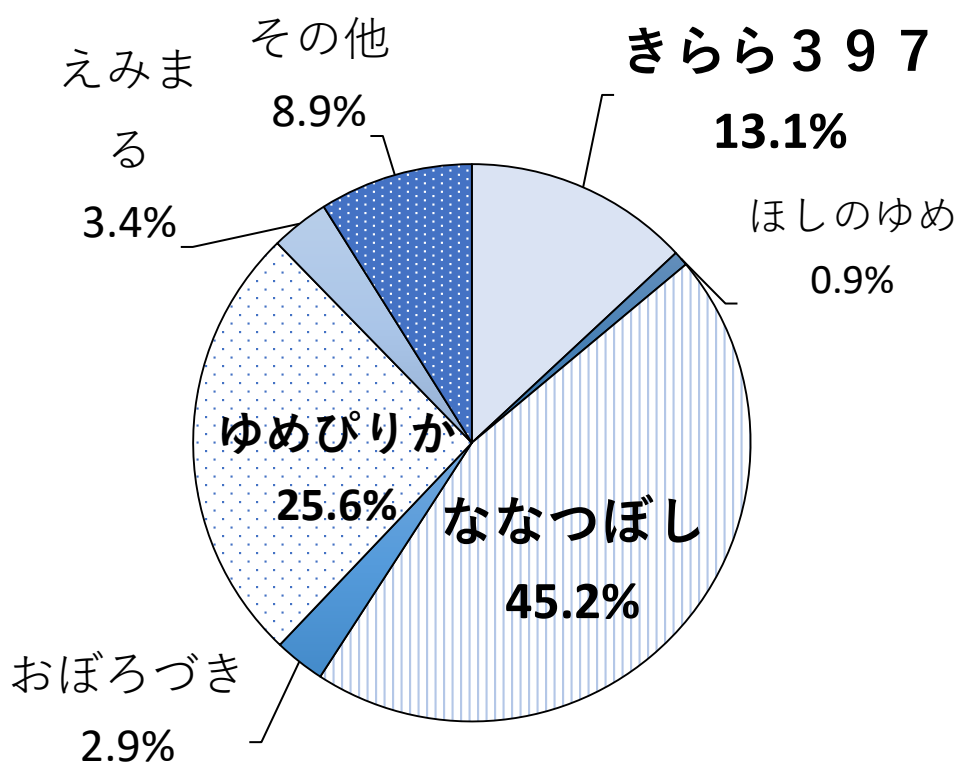
旭川市は、豊かな水と土地、気象条件に恵まれ、幅広く農産物を生産し、「食糧基地北海道」の農業を支える重要な役割を果たしています。

旭川産のお米

旭川市の学校給食のお米は、旭川産「ななつぼし」です。旭川市ではグラフのように色々な種類のお米が生産されていますが、作付面積が最も多いのがななつぼしです。また、米粉パンなどの米粉は、旭川産「きらら397」から作られています。お米は道内各地で生産されていますが、令和4年度に収穫量が最も多いのは旭川市でした。

1位	旭川市	35,500トン
2位	深川市	30,900トン
3位	岩見沢市	24,900トン

旭川産のお米種類別作付面積（R4）



道内のお米収穫量ランキング（R4）

旭川産の野菜・果物

旭川市の野菜生産は、都市近郊型農業として発展し、典型的な少量多品目産地となっています。取扱品目は約60品目あり、地域ごとに適した野菜の作付がされています。



旭川産の野菜は、旭山動物園の動物たちのロゴマークが目印♪（全35種類）

今年の十五夜は9月17日です



秋の行事と言えばお月見です。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に感謝してお祝いします。中秋の名月は「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。お月見に欠かせないのがお米から作る月見団子ですが、満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど地域によってさまざまです。

★9月中学年の平均栄養価は カロリー633kcal、たんぱく質25.2g、脂質20.2g、食塩2.1g、カルシウム363mg 鉄2.8mg 亜鉛2.8mg マグネシウム93mg、

ビタミンA 208RE(レチノール) ビタミンB1:0.62mg、ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 25mg 食物繊維 5.7g ※献立の網掛けは米粉を使ったメニューです。