



給食指導資料 2022年 9月<15日~30日>

＜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)
15 木	米粉バターパン/牛乳	こめこしょう 米粉小バターパン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	五色スープ		ぶたにく 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, しいたけ
	チーズポテト	じゃがいも, 三温糖, バター	ぎゅうにゅう 牛乳, チーズ	
	キウイフルーツ 508kcal			キウイフルーツ
16 金	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ちぎり団子汁	こめこ 白米粉, こむぎこ 小麦粉	だっしふんにゅう とりにく あぶらあ 脱脂粉乳, 鶏肉, 油揚げ	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ
	さば西京焼き		さば 西京焼き	
	オレンジ 715kcal			オレンジ
20 火	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
	きくらげと根菜の炒め煮	ごま油		きくらげ, にんじん, ごぼう, れんこん, 枝豆
	りんご 575kcal			りんご
21 水	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	おでん	こんにやく, 三温糖, 黒砂糖	や とうふ 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
	豆苗の中華和え	ごま油, ごま 三温糖		とうみょう 豆苗, にんじん, もやし
	オレンジ 558kcal			オレンジ
22 木	米粉コッパン/牛乳	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	さつまいもと栗のシチュー	さつまいも, くり, 小麦粉, 植物油	とりにく 鶏肉, ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ
	ホキフライ	しらめゆ 白絞油	ホキフライ	
	ブロッコリー			ブロッコリー
26 月	むぎごはん/牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	とりにく 鶏肉, ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	フルーツのゼリーあえ 711kcal	ぶどうゼリー		みかん, パイン
27 火	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	酢豚	でんぶん, 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
	からしあえ			もやし, にんじん
	665kcal			
28 水	ごはん/牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	
	鶏ちゃんこ汁	こんにやく, さといも, ごま, 植物油	とりにく あぶらあ 鶏肉, 油揚げ, 大豆, みそ	だいこん 大根, にんじん, 白菜, 長ねぎ, ごぼう, しょうが
	いわしの梅煮		いわし 梅煮	
	梨 658kcal			なし 梨
29 木	ミルクパン/牛乳	パン	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ポークとポテトの洋風煮込み	じゃがいも, 植物油	ぶたにく 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん
	オムレツ		ほうれん草オムレツ	
	ミニトマト(2) 565kcal			ミニトマト
30 金	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 三温糖, 黒砂糖, 植物油	なまあげ 生揚げ, ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ, にんじん, 枝豆
	かにシュウマイ(2)		かにシュウマイ	
	オレンジ 727kcal			オレンジ

旭川産の野菜について

旭川のお米と米粉

旭川市は、豊かな水と土地に恵まれ、いろいろな農産物が生産され北海道の農業を支える重要な役割を果たしています。



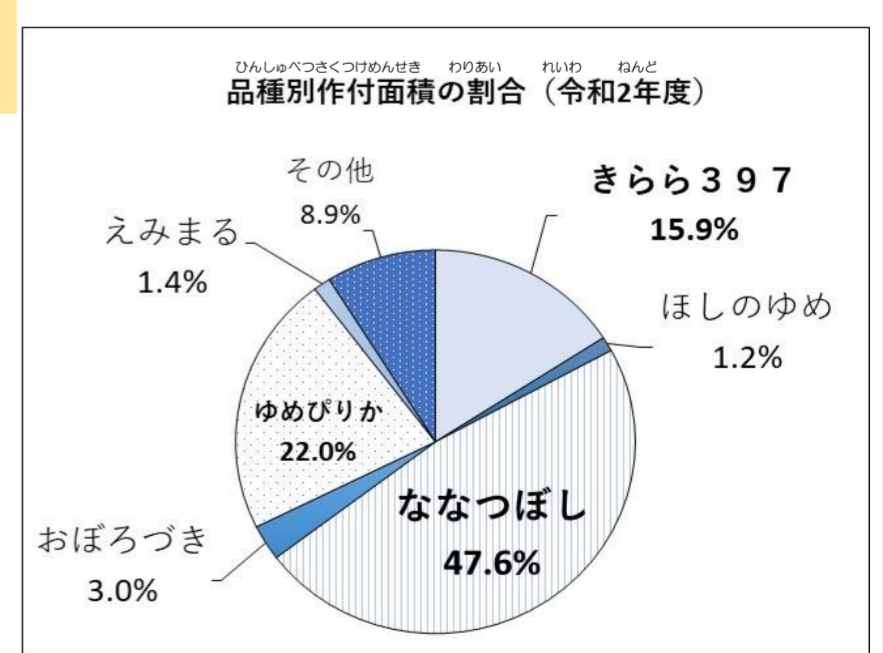
旭川の野菜の特徴

旭川市の野菜生産は、典型的な少量多品目の産地です。取扱品目は、およそ60品目あり、チンゲン菜やしゅんぎくなど道内1位の出荷量となっている野菜もあります。



旭川市の給食のお米は主に旭川産「ななつぼし」です。「ななつぼし」は旭川市で生産されるお米の品種別作付け面積が最も高い品種です。(右の図一)

また、給食には米粉が献立に使われていますが、給食の米粉は旭川産「きらら397」で作られています。



★今月の献立で色つきになって
いるものは米粉が使用されています。

★9月の中学年の平均栄養価は カロリー630kcal、たんぱく質25.5g、脂質20.2g、食塩2.1g、カルシウム354mg、鉄3.2mg、マグネシウム95mg、ビタミンA210RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.35mg、ビタミンB2: 0.51mg、ビタミンC: 29g、食物繊維5.8g、亜鉛3.1mg * 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