



<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 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	うどん	うどん	豚肉, 油揚げ	にんじん, ほうれん草, 長ねぎ
	竹輪の磯辺揚げ	小麦粉, 白絞油	竹輪	
2 水	バナナ			バナナ 637kcal
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みぞおでん	こんにやく, ごま, 三温糖, 黒砂糖	焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, 昆布, うずら卵, みそ	大根, にんじん
3 木	からしあえ			もやし, にんじん
	オレンジ			オレンジ 628kcal
	米粉バターパン / 牛乳	パン	牛乳	
4 金	ホタテのミルクスープ	マカロニ, じゃがいも, バター	ほたて, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ
	野菜入り肉団子			野菜入り肉団子
	ミニトマト(2)			ミニトマト 657kcal
7 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮輪	いもち, 白絞油	豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	さば和風カレー煮		さば和風カレー煮	
8 火	りんご			りんご 692kcal
	コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	半ペンヌーフ		半ペン, 鶏肉	にんじん, しいたけ, 長ねぎ
9 水	ジャーマンポテト	じゃがいも, バター, 植物油	ベーコン	玉ねぎ, とうもろこし, 枝豆, パセリ, にんにく
	ピピピチース(2)		チーズ	
	ゴールデンキウイフルーツ			ゴールデンキウイフルーツ 597kcal
10 木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃが	じゃがいも, しらたき, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	豚肉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	厚焼き卵		厚焼き卵	
11 金	ふりかけ鉄之助/オレンジ	ふりかけ		オレンジ 717kcal
	ソフトフランスパン/牛乳	パン	牛乳	
	わかめスープ	ごま, ごま油	豆腐, わかめ	長ねぎ, しいたけ
12 土	鶏肉のカシューナッツ炒め	でん粉, 白絞油, カシューナッツ, 三温糖, ごま油, 植物油	鶏肉	しょうが, にんじん, たけのこ, ビーマン, しいたけ
	いちごジャム	いちごジャム		594kcal
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
13 日	肉豆腐	しらたき, 黒砂糖	豆腐, 豚肉	しめじ, いんげん, 水菜
	豆苗の中華和え	ごま油, 三温糖, ごま		豆苗, にんじん, もやし
	冷パインアップル			パイン 657kcal
14 月	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	エビカレー	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター	豚肉, えび, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬			福神漬
15 火	フルーツのゼリーあえ			パイン, みかん, ぶどう 743kcal
	地産地消について		地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」と言います。旭川市の学校給食でも、できるだけ旭川産の食べものを使っています。	
	地産地消に期待される効果		あさひかわ食育推進月間	
生産している地域や人が分かり安心できる	食に関する理解や関心が高まる	旭川市では、地場産物が豊富に収穫される8月と9月を「あさひかわ食育推進月間」としています。「おいしいものをおいしく食べよう～食は生きる力～」を食育スローガンに、様々な取組が行われています。		
地域の生産者、食品会社、学校などの連携が生まれる	食糧自給率の向上	「おいしいもの」とは ・四季折々の旬のもの ・味付けの良いもの ・新鮮なもの ・地場のもの ・安全なもの		
食べものを運ぶ距離が短くなるので、運ぶための燃料や廃棄が減り、環境に優しい	地域の農地や環境などが守られる	・食べものに対する親しみや、感謝の気持ちを持つ ・家族や仲間と楽しくよく噛んで、味わって		

* 中学年の平均栄養価は カロリー 652kcal、たんぱく質26.1g、脂質19.8g、糖質92g、食塩2.5g、亜鉛3.0mg カルシウム 354mg マグネシウム 92mg、鉄3.5mg ビタミンA 214RE(レチノール)

ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.50mg ビタミンC 29g 食物繊維3.9g * 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

一新献立・新商品