



<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)
15 火	ごはん/牛乳 正油野菜ラーメン 白身魚のりごま揚げ バナナ	ごはん ラーメン, ラード, ごま	牛乳 豚肉, わかめ 白身魚のりごま揚げ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ バナナ 587kcal
16 水	ごはん/牛乳 マーボー豆腐 小松菜のおひたし グレープフルーツ(ルビー)	ごはん 三温糖, でん粉, 植物油, ごま油, ラー油	牛乳 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが 小松菜, もやし グレープフルーツ 658kcal
17 木	ミルクパン/牛乳 さつま芋と栗のシチュー オムレツ 枝豆	パン さつまいも, 栗, 小麦粉, 植物油	牛乳 鶏肉, 牛乳 オムレツ	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ ミニトマト 661kcal
18 木	麦入りわかめご飯 牛乳 呉汁 さんまの煮付 梨	麦ごはん, ごま じゃがいも	わかめ 牛乳 大豆, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ さんまの煮付	長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ 梨 701kcal
23 水	ごはん/牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 切り干し大根のナムル あさり昆布	ごはん 三温糖, 黒砂糖, 植物油 ごま, 三温糖, ごま油, ラー油	牛乳 生揚げ, 豚肉 あさり昆布	玉ねぎ, にんじん, 枝豆 大根, ほうれん草, にんじん 701kcal
24 木	食パン/牛乳 イカ団子のビーフ汁 ハムカツ 温野菜/パック中農ソース	パン ビーフン 白絞油	牛乳 海鮮ボール(いか) ハムカツ	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ キャベツ 604kcal
25 金	ごはん/牛乳 中華煮 鉄腕ギョーザ(2) りんご	ごはん 植物油, でん粉 鉄腕ギョーザ	牛乳 うずら卵, 豚肉, いか, えび	にんじん, チンゲン菜, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ りんご 670kcal
28 月	麦飯/牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん 米粉, じゃがいも, バター 三温糖	牛乳 豚肉 寒天	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 パイン, みかん 682kcal
29 火	米粉ツイストパン/牛乳 ポークビーンズ イカスティック唐揚げ(2) フロccoliー/パックマヨネーズ	パン じゃがいも, 三温糖, 植物油, バター 白絞油	牛乳 豚肉, 大豆, チーズ イカスティック唐揚げ マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, パセリ, トマト フロccoliー 641kcal
30 水	ごはん/牛乳 韓国風みそ汁 ホッケ塩焼き オレンジ	ごはん こんにゃく, 白玉, ごま油, ごま	牛乳 ひじき, 茎わかめ, 昆布, 豚肉, みそ ホッケ塩焼き	もやし, にんじん, 大根, 長ねぎ オレンジ 610kcal

旭川産の食べものについて

旭川産のお米

旭川市のお米の作付面積は、全国で23位、全道では岩見沢市に次いで第2位となっています。(平成30年産) みなさんが、学校給食で普段食べているお米は旭川産の「ななつぼし」です。お米の作付面積は、ななつぼしが最も広くなっています。

作付面積の広さの順位(平成30年産)	
1位	ななつぼし
2位	ゆめびりか
3位	きらら397

※ 学校給食で提供されている米粉パンは、旭川産「きらら397」を原料としています。米粉パンの材料費の一部は、旭川市の予算で負担しています。

旭川産の野菜

旭川の野菜は、都市近郊型農業として発展し、少量で多品目の生産地となっています。取扱品目は、およそ60品目もあり、地区ごとにその地域に適した野菜を作っています。

● あさひかわ地区別野菜の生産状況

中央地区	西神楽地区	旭正地区
小ねぎ	じゃがいも, スイートコーン, 小ねぎ	パセリ, 小松菜, チンゲン菜, 玉ねぎ類, ししとう, なんこ
神楽地区	東旭川地区	東原地区
メロン, レタス類	トマト, ミニトマト, ピーマン, ししとう, ながねぎ, チンゲン菜, ねぎ類	ほうろく菜, たまねぎ, ねぎ類, ししとう, なんこ

\* 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B<sub>1</sub> 0.41mg ビタミンB<sub>2</sub> 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