



<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金 | ごはん/セレクトドリンク<br>ピビンバ<br>かきたま汁<br>586kcal                    | ごはん、砂糖、ミルク<br>ごま油、三温糖                                   | 牛乳<br>豚肉、豆腐<br>鶏肉、鶏卵、豆腐     | ブドウジュース・オレンジジュース<br>にんじん、もやし、ほうれん草、メンマ、しょうが<br>長ネギ |
|     | 小ごはん/牛乳<br>きざみきつねうどん<br>とり天<br>バナナ 633kcal                  | ごはん<br>うどん、三温糖<br>小麦粉、でんぶん、白絞油                          | 牛乳<br>油揚げ<br>鶏肉、卵           | ながねぎ、ほうれん草<br>にんにく<br>バナナ                          |
| 20水 | ごはん/牛乳<br>どさんこ汁<br>豚肉とアスパラのスタミナ炒め<br>りんご 587kcal            | ごはん<br>じゃがいも<br>ごま油、三温糖                                 | 牛乳<br>豚肉<br>豚肉              | とうもろこし、にんじん、白菜<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラ<br>りんご   |
|     | 米粉コッパン/牛乳<br>さつま芋と菜のシチュー<br>ホキフライ 641kcal<br>ブロッコリードレッシング和え | パン<br>さつま芋、くり、小麦粉、植物油<br>白絞油                            | 牛乳<br>鶏肉、牛乳<br>ホキフライ        | にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ<br>ブロッコリー                     |
| 22金 | ごはん/牛乳<br>おでん<br>豆苗の中華和え<br>オレンジ 558kcal                    | ごはん<br>こんにやく、三温糖、黒砂糖<br>ごま油、三温糖、ごま                      | 牛乳<br>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<br>豆苗、にんじん、もやし<br>オレンジ                |
|     | 麦ごはん/牛乳<br>チキンカレー<br>福神漬<br>黄桃ミックス 706kcal                  | 麦ごはん<br>じゃがいも、小麦粉、バター                                   | 牛乳<br>鶏肉、牛乳                 | にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース<br>福神漬<br>パイナップル、みかん、黄桃      |
| 26火 | ミルクパン/牛乳<br>ソーセージのポトフ<br>オムレツ (ほうれん草)<br>ミニトマト (2) 560kcal  | パン<br>じゃがいも   | 牛乳<br>ウインナー<br>ほうれん草オムレツ    | にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>ミニトマト                             |
|     | ごはん/牛乳<br>ちぎり団子汁<br>いわしの梅煮<br>オレンジ 631kcal                  | ごはん<br>米粉、白玉粉、小麦粉                                       | 牛乳<br>脱脂粉乳、鶏肉、油揚げ<br>いわしの梅煮 | ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ<br>オレンジ                            |
| 28木 | ごはん/牛乳<br>酢豚<br>海藻サラダ<br>月見デザート 781kcal                     | ごはん<br>でんぶん、じゃがいも、白絞油、三温糖、でんぶん、植物油<br>三温糖、ごま油<br>お月見ゼリー | 牛乳<br>豚肉<br>ひじき、わかめ、昆布      | しょうが、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン<br>もやし                |
|     | ごはん/牛乳<br>鶏ちゃん汁<br>さばの照焼<br>バナナ 663kcal                     | ごはん<br>こんにやく、里芋、ごま、植物油                                  | 牛乳<br>鶏肉、油揚げ、大豆、味噌<br>さばの照焼 | 大根、にんじん、白菜、長ネギ、ごぼう、ショウガ<br>バナナ                     |

旭川産の食べものについて



旭川市の野菜



旭川市は、大雪山からの豊かな水と、盆地特有の昼夜の寒暖差により、よく実ったお米が育ちます。令和4年度は、お米の作付面積、収穫量ともに道内1位です。  
学校給食のごはんは旭川産なつばし、米粉パンや料理に使用する米粉は旭川産きさら397です。

※献立の [ ] は旭川産米粉を使用した料理です。

- 旭川市の野菜生産は、都市近郊型農業として発展し、少量多品目産地です。取扱い品目はおよそ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。
- 神楽地区・・・メロン、レタス類
  - 西神楽地区・・・ばれいしょ、スイートコーン、小ねぎ
  - 旭正地区・・・パセリ、小松菜、しゅんぎく、レタス類、チンゲン菜、ねぎ類、ししとう・なんばん
  - 東旭川地区・・・トマト・中玉・ミニトマト、ピーマン、チンゲン菜、ねぎ類、ししとう・なんばん
  - 永山地区・・・ほうれん草、しゅんぎく ○中央地区・・・小ねぎ
  - 東鷹栖地区・・・玉ねぎ、ししとう・なんばん、ねぎ類

旭川市は豊かな水や土地、気候に恵まれ、野菜や果物など色々な農産物を生産しています。

旭川産の野菜を見つけよう!

旭川産の野菜は、ほとんどのスーパー・小売店で取り扱っており、最近では旭川野菜コーナーを設けているお店も増えています。  
3つの農協の野菜が「旭川青果連」として出荷されており、ロゴマークを「旭山動物園のある街あさひかわ」に統一し、品目ごとに異なる動物を袋やバックに印刷しています。

ロゴマークの例



※旭川産野菜は農協直営の農産直売所や農家さんの軒先でも買うことができます。

☆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