



きゅうしょくだより



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
あぶにん

弘前市立常盤野小中学校

WEB版

日にち ようび	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
9	火	ごはん 牛乳 いわしおろしに やさいごますあえ こまつなのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 大豆, ごま さば, 大豆	ごはん, さとう, ごま, ごまあぶら	いわし, ツナ, あつあげ, みそ, ぎゅうにゅう	だいこん, キャベツ, にんじん, こまつな, ねぎ	593	724	 春の野菜 アスパラガス <small>疲労回復に役立つアスパラギン酸が豊富です。</small>
10	水	ごはん 牛乳 ぶたにくしょうがやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, さとう, こめあぶら, じゃがいも	ぶたにく, ひじき, だいず, さつまあげ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	しょうが, にんじん, こんにゃく, ねぎ	701	838	
11	木	ごはん 牛乳 しろみぎかなフライ はるさめサラダ チンゲンさいのスープ	大豆, 小麦, りんご 大豆, 卵, 鶏肉, りんご 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	ごはん, こめあぶら, はるさめ, マヨネーズ, フレンチドレッシング, パンこ	すけそうたら, とりにく, ソーセージ, ぎゅうにゅう	きゅうり, あかピーマン, チンゲンさい, にんじん, きくらげ	625	775	
12	金	ごはん 牛乳 わかめごはん あつやきたまご ぶたにくとだいこんのもの キャベツのみそしる	— 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆, 豚肉 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さとう	ワカメ, たまご, ぶたにく, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう	いんげん, こんにゃく, しょうが, だいこん, にんじん, キャベツ	586	720	ピカタ <small>たまごころもぐさい 卵の衣で真材を包み油で焼いたイタリア料理。</small>
15	月	ごはん 牛乳 あかうおさいきょうやき はくさいのびたし とりだんごじる	大豆 大豆, 小麦, 卵 大豆, さば, 小麦, 鶏肉	ごはん, さとう, こめあぶら, パンこ, でんぷん	みそ, あかうお, ちくわ, とりにく, こやどうふ, あぶらあげ, ワカメ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ, ねぎ	602	736	
16	火	パン 牛乳 コッペパン ピカタ もやしのあおじそサラダ はるシチュー	小麦, 乳 卵, 鶏肉, 大豆, 小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 小麦, 大豆, 鶏肉	コッペパン, こめあぶら, じゃがいも, オリーブあぶら, こむぎこ, パンこ, でんぷん	とりにく, たまご, ツナ, とうにゅう, ぎゅうにゅう	りょくとうもやし, とうもろこし, きゅうり, アスパラガス, にんじん, たまねぎ	663	742	
17	水	ごはん 牛乳 シュウマイ(小2, 中3) すぶた わかめスープ	豚肉, 小麦 豚肉, 鶏肉, 牛肉, ゼラチン, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	ごはん, さとう, こめあぶら, パンこ, でんぷん	ぶたにく, ワカメ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, たけのこ, あおピーマン, はくさい, しいたけ, ねぎ, ほうれんそう, しょうが	608	780	ピカタ <small>たまごころもぐさい 卵の衣で真材を包み油で焼いたイタリア料理。</small>
18	木	ごはん 牛乳 とりにくめやき れんこんのごまあえ しょうがみそおでん	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば, ごま 大豆, さば	ごはん, れんこん, ごま, さとう	とりにく, あぶらあげ, がんもどき, みそ, ジョア	うめ, こまつな, だいこん, にんじん, こんにゃく, しょうが	602	733	
19	金	ごはん 牛乳 ポークカレー いんげんのサラダ	小麦, 大豆, りんご, 豚肉, 鶏肉 大豆, 小麦, ごま, りんご, 鶏肉	ごはん, じゃがいも, オリーブあぶら, カレールウ, はるさめ, ちゅうかドレッシング	ぶたにく, とうにゅう, あつあげ, ぎゅうにゅう	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, いんげん	704	815	ピカタ <small>たまごころもぐさい 卵の衣で真材を包み油で焼いたイタリア料理。</small>
22	月	ごはん 牛乳 さばしょうがみそに じゃがいものゆかりいため たまねぎのみそしる	さば, 大豆, 小麦 — 大豆, さば, 小麦	ごはん, さとう, こめあぶら, ふ	さば, みそ, ぎゅうにゅう	にんじん, いんげん, しいたけ, たまねぎ, えのきたけ	586	710	
23	火	ごはん 牛乳 とりにくてりやき あつあげのうまに だいこんのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, さとう, こめあぶら	とりにく, あつあげ, みそ, ぎゅうにゅう	にんにく, しいたけ, こんにゃく, にんじん, えだまめ, しょうが, だいこん, こまつな	665	741	青森型給食 ①「塩分」 ひかえめ ②「野菜」 たっぶり ③「あぶら」 ほどよく ④「ごはん」 しっかり ⑤「青森」 <small>あおもりかんしゃに感謝</small>
24	水	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ ブロccoliソース コンソメスープ	鶏肉, 大豆, 乳, 卵, 小麦, ゼラチン, 豚肉, 牛肉 小麦, 大豆 鶏肉, 豚肉	ごはん, こめあぶら	とりにく, チーズ, ツナ, ベーコン, ぎゅうにゅう	ブロccoli, りょくとうもやし, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, こぼう, キャベツ, パセリ	580	708	
25	木	ごはん 牛乳 とうふでんがく(小1, 中2) ほうれんそうのたまごとじ つみれのすましじる	大豆, ごま 卵, 小麦, 大豆 大豆, 小麦, さば	ごはん, こめあぶら, さとう, ごま	とうふ, みそ, たまご, ちくわ, いわし, たら, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ	582	756	
26	金	めん 牛乳 ちゅうかめん しょうゆらーめんじる はるまき だいこんサラダ	小麦, 卵 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, ごま えび, 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, 豚肉 卵, 鶏肉, りんご	ちゅうかめん, こめあぶら, こむぎこ, フレンチドレッシング	ぶたにく, なた, とりにく, ひじき, ぎゅうにゅう	たまねぎ, チンゲンさい, にんじん, ねぎ, だいこん, しめじ, きゅうり, たけのこ	567	735	
30	火	ごはん 牛乳 さけしおやき いりどうふ はくさいのみそしる	さけ 大豆, 小麦, 卵, 豚肉 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さとう	さけ, とうふ, とりにく, たまご, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こまつな, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, なめこ	638	775	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

学校給食の目標

 早寝 早起き 朝ごはん	 ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。	 ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。	 ③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
	 ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。	 ⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。	 ⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。

学校給食の食事内容

②**主菜**
 魚介、肉、たまご、大豆製品などを主に使用した料理

③**副菜**
 煮物、和え物、いため物、サラダなどの料理

④**汁物**
 みそ汁、スープ、シチューなどの料理

⑤**飲み物**
 牛乳、ジョア、りんごジュースなど

①**主食**

デザート
 米飯(週4~5回): 弘前市産使用
 パン(月1回程度): 県産の米粉や青森県産の小麦(ゆきちから)を使用したパンなど
 めん(月1~2回程度): うどんや中華めん、スパゲッティなどの料理