



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

WEB版

弘前市立常盤野小中学校

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	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	
2	月	ごはん さばしおやき ひじきのいために えのきのみそしる	さば 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶら	さば、ひじき、だいず、さつまあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	あおピーマン、にんじん、こんにやく、えのきたけ、ねぎ	667	798	ほうれん草 小松菜 青菜は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価も高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
3	火	ごはん とりにくこうそうやき ポテのマヨソテー ミネストローネ	鶏肉 卵、りんご、大豆 豚肉、鶏肉	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、こめあぶら	とりにく、ベーコン、ジョア	たまねぎ、とうもろこし、トマト、キャベツ、にんじん	668	813	
4	水	ごはん にくだんご ほうれんそうのいりたまご さつまいものみそしる	豚肉、大豆、小麦 卵、大豆、鶏肉 大豆、さば	ごはん、かたくりこ、こめあぶら、さつまいも	ぶたにく、たまご、とうにゅう、ツナ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	673	836	
5	木	ごはん くらいしぎゅうコロッケ キャベツのごまあえ だいこんのみそしる	牛肉、大豆、小麦、りんご 鶏肉、大豆、小麦、卵、ごま 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、ごま、ごまドレッシング、じゃがいも、パンこ	ぎゅうにく、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	615	745	
6	金	もち ぞうに みかん	小麦、大豆、鶏肉	もち、かたくりこ	なると、とりにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、せり、こんにやく、ねぎ、なめこ、まいたけ、みかん	700	700	
9	月	ごはん いわしにつけ きんぴらごぼう みずなのすましじる	小麦、大豆 大豆、ごま、小麦 大豆、小麦、さば	ごはん、ごま、ごまあぶら	いわし、あつあげ、ぎゅうにゅう	れんこん、ごぼう、いんげん、にんじん、えのきたけ、みずな、ねぎ	590	726	
10	火	ごはん まつかぜやき りんごいりなます にしめ	大豆、ごま、卵、鶏肉、小麦 小麦、大豆、りんご さば、小麦、大豆	ごはん、パンこ、ごま、さとう、じゃがいも	とりにく、たまご、みそ、のり、あぶらあげ、こうやどうふ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、ふき、こんにやく、しいたけ	644	802	まつかぜや松風焼き
11	水	ごはん ぶたにくカレーやき やさしいため ほうれんそうのみそしる	豚肉、大豆、小麦 大豆、小麦 さば、小麦、大豆	ごはん、こめあぶら、ふ	ぶたにく、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおピーマン、ほうれんそう、ねぎ	654	781	ひょうめん表面にゴマなどをまぶし、裏には何もなしのことから「隠し事がないように」という意味が込められています。
12	木	ごはん はるまき はるさめサラダ チンゲンさいのスープ	小麦、大豆、豚肉 鶏肉、小麦、大豆、ごま、りんご 小麦、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま、牛肉	ごはん、こめあぶら、はるさめ、ごま	はるまき、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、きピーマン、きゅうり、チンゲンさい、しいたけ	652	721	
13	金	めん うどん おやこうどんじる にくいりしのだ だいこんのツナマヨあえ	小麦 卵、鶏肉、大豆、小麦、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 大豆、卵、りんご	うどん、マヨネーズ	とりにく、たまご、なると、ぶたにく、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しいたけ、いんげん、だいこん、こまつな	589	738	
16	月	ごはん ぶりフライ ほうれんそうからしあえ とうふのすましじる	小麦、りんご、大豆 卵、さば、小麦、大豆 大豆、小麦、さば	ごはん、こむぎこ、パンこ、こめあぶら	ぶり、ちくわ、とうふ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、はくさい、にんじん、とうみょう、ねぎ	599	721	
17	火	パン コッパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	小麦、乳 豚肉、鶏肉、りんご、大豆、小麦 小麦、卵、鶏肉、大豆、ごま 豚肉、大豆、小麦、鶏肉 小麦、大豆、ゼラチン	コッパン、ごまドレッシング、オリーブあぶら、こむぎこ、クリスマスデザート	ハンバーグ、とりにく、ぶたにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ブロッコリー、だいこん、とうもろこし、かぶ	610	669	12月21日は冬至
18	水	ごはん とりにくてりやき こまつなのいために たらじる	鶏肉、大豆、小麦 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶら	とりにく、さつまあげ、すけそうたら、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、こまつな、にんじん、しめじ、はくさい、だいこん、ねぎ	679	812	1年のうちで、最も昼が短く、最も夜が長い日です。冬至に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪の予防になります。
19	木	ごはん ゆかりごはん あつやきたまご かぼちゃのそぼろに キャベツのみそしる	小麦、大豆、卵 鶏肉、大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、かたくりこ、さとう	たまご、とりにく、ワカメ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しそ、かぼちゃ、えだまめ、キャベツ、にんじん	620	712	
20	金	ごはん ポーカレー もやしのツナサラダ りんご	小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご りんご	ごはん、じゃがいも、こめあぶら	ぶたにく、とうにゅう、あつあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りよくとうもやし、きゅうり、りんご	728	901	
23	月	ごはん さけしおやき さといものうまに たまねぎのみそしる	さけ 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、さといも、さとう、こめあぶら	さけ、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しいたけ、こんにやく、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、こまつな	614	747	

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、くるみの8品目)と、表示が推奨されている食品(いか、いくら、オレンジ、マカミアナツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、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20品目)のことをいいます。

今年のはかせを ひきま宣言！ かせ予防のポイント

1 手洗いうがいを
する

2 しっかり栄養を
とる

3 十分な睡眠を
とる

4 マスクをつける

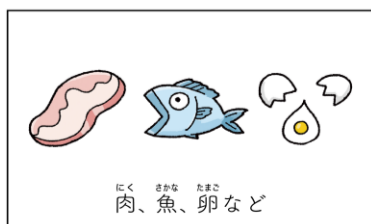
5 人ごみを避ける

6 適度な運動を
する

かせをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かせをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

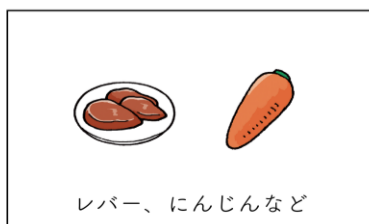
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



冬に美味しい野菜を食べよう！

