



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	
4	火	ごはん いわししょうがに きんぴらごぼう 牛乳 みずなのみそしる	小麦、大豆 大豆、ごま、小麦、さば、鶏肉 さば、大豆	ごはん、ごま、さとう、こめあぶら	いわし、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、みずな	590	720	6/1は世界 いぎゅうにゅう 牛乳の日
5	水	ごはん とりにくめやし だいこんサラダ 牛乳 ふのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 りんご、大豆、小麦、鶏肉、豚肉、ゼラチン 小麦、大豆、さば	ごはん、さとう、ふ	とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	うめ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、りょくと うめやし	602	723	ちさんちしょう 地産地消
6	木	ごはん やさいとわかめのとうにゅうよせ にくじゃが 牛乳 たまごのすましじる	大豆 大豆、小麦、豚肉 卵、小麦、さば、大豆	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、さとう、こめこパンこ、もちこ	ぶたにく、とうにゅう、ワカメ、くきワカメ、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、こんにやく、しょうが、えのきたけ、とうみょう	668	800	ちいき せいせん 地域で生産さ れた農林水産 物の地域で消 費する取り組 みのこと。
7	金	めん ちゅうかめん しおラーメンじる 牛乳 はるまき チンゲンさいのマヨサラダ	小麦、卵 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 卵、りんご、大豆	ちゅうかめん、こむぎこ、こめあぶら、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ぶたにく、なると、ワカメ、とりにく、ひじき、ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、ねぎ、チンゲンさい、りょくと うめやし	538	702	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
10	月	ごはん さけしおやき 牛乳 きりほしだいこんのいために こまつなのみそしる	さけ 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さとう	さけ、さつまあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、えだまめ、こまつな、ねぎ	599		みのこと。 新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
11	火	ごはん ぶたにくカレーやき 牛乳 ほうれんそうのいために たまねぎのみそしる	豚肉、小麦、大豆 豚肉、小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、オリーブあぶら	ぶたにく、ソーセージ、ワカメ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りょくと うめやし、たまねぎ	647		新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
12	水	ごはん あげぎょうざ(1人2個) 牛乳 キャベツのちゅうかサラダ はるさめスープ	豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごま 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま	ごはん、こむぎこ、でんぶ ん、こめあぶら、ちゅうか ドレッシング、はるさめ	ぶたにく、とりにく、ひじ き、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、しめじ、き ピーマン、しいたけ、チンゲ んさい、にんじん	592	723	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
13	木	ごはん オムレツ 牛乳 ブロッコリーソー かぶのクリームに	卵、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ごはん、オリーブあぶら、 こむぎこ	オムレツ、ツナ、ベーコ ン、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、かぶ、たまねぎ、 トマト	606	742	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
14	金	ごはん マーボー豆腐どんぐ 牛乳 チンゲンさいのごまあえ つみれのスープ	小麦、ごま、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン 鶏肉、大豆、小麦、ごま、卵 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、かたくりこ、ごま、ごま ドレッシング	とうふ、ぶたにく、みそ、 とりにく、いわし、たら、 ぎゅうにゅう	にら、しいたけ、しょうが、に んにく、チンゲンさい、りょ くと うめやし、にんじん、キャベ ツ	575	662	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
17	月	ごはん にしんこんぶに 牛乳 だいこんのもの ほうれんそうのみそしる	小麦、大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さ とう	にしん、さつまあげ、だい ず、とうふ、ワカメ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、こんに やく、しょうが、ねぎ、ほ うれんそう	561	686	ふるさと産 品給食の日
18	火	パン コッペパン 牛乳 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	小麦、乳 鶏肉 卵、りんご、大豆、豚肉 豚肉、鶏肉	コッペパン、じゃがいも、 マヨネーズ、こめあぶら	とりにく、ハム、ベーコ ン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、トマト、キャベ ツ、にんじん	683	783	ちさんちしょう 地産地消を おこな 行い、県内の 食材について 知ってもらいた いという願いが こめられていま す。本校では、 27日に実施 します。
19	水	ごはん とうふのやさいあんかけ 牛乳 いんげんのあえもの とりだんごじる	豚肉、大豆、小麦 ごま、大豆、小麦、さば 大豆、さば、小麦、鶏肉	ごはん、こめあぶら、か たくりこ、ごま、さとう、パ ンこ	とうふ、ぶたにく、とりにく、こ うや豆腐、あぶらあげ、ワ カメ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、にら、えのきたけ、りょ くと うめやし、いんげん、こまつな、にんじん、 だいこん、ねぎ、たまねぎ	595	771	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
20	木	ごはん ごもくあつやきたまご 牛乳 やさいいため チンゲンさいのすまし汁	小麦、卵、大豆 豚肉、大豆、小麦 小麦、大豆、さば	ごはん、こめあぶら、ふ 	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう う、ひじき	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たけの こ、たまねぎ、あかピーマン、きピー マン、みどりピーマン、キャベツ、ちんげ んサイ、しいたけ	592	725	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
21	金	ごはん ほたていかカレー 牛乳 アスパラサラダ	小麦、大豆、りんご、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	ごはん、じゃがいも、カ レールウ、オリーブあぶら	ほたて、いか、とうにゅう う、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょ うが、にんにく、アスパ ラ、とうもろこし、はくさい	639	797	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
24	月	ごはん あかうさいきょうやき 牛乳 ひじきのいために なめこのみそしる	大豆 大豆、小麦、卵 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶ ら	あかうさい、ひじき、だいず、ち くわ、とうふ、たまご、みそ、 ぎゅうにゅう	あおピーマン、にんじん、 こんにやく、とうみょう、な めこ	577	709	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
25	火	ごはん にくだんご(小2、中3) リンゴジュース しまつなたまごいため いんげんのみそしる	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	ぶたにく、たまご、とう にゅう、さつまあげ、あぶ らあげ、みそ	たまねぎ、こまつな、しめ じ、いんげん、にんじん、 りんご	568	721	新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
26	水	ごはん ぶたにくしょうがやき 牛乳 はるさめサラダ キャベツのすましじる	小麦、大豆、豚肉 豚肉、大豆、小麦、ごま、卵 さば、大豆、小麦	ごはん、はるさめ、ごまド レッシング	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	しょうが、きゅうり、にんじ ん、キャベツ、たまねぎ、 しいたけ	648	773	しよくちゅうどく 食中毒に 注意
27	木	ごはん さめそぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ かぶのとろみじる	ごま、小麦、大豆 卵、りんご、大豆、小麦 さば、小麦、大豆	ごはん、ごま、こめあぶ ら、マヨネーズ、かたくり こ	さめ、ちくわ、ひじき、あ つあげ、ぎゅうにゅう	ごぼう、ほうれんそう、に んじん、しめじ、かぶ、か ぶのは	613	756	しよくちゅうどく 食中毒に 注意
28	金	めん うどん 牛乳 たぬきうどんじる やさいコロケ キャベツのあえもの	小麦 鶏肉、小麦、大豆、さば、えび 小麦、乳、大豆 卵、りんご	うどん、こむぎこ、パン こ、こめあぶら、フレンチ ドレッシング、じゃがいも	とりにく、なると、ツナ、 ぎゅうにゅう	ねぎ、こまつな、にんじん、し いたけ、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、とうもろこし、グ リンピース	537	677	しよくちゅうどく 食中毒に 注意

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、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21品目)のことをいいます。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

6月は食育月間です

よくかむことは よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

