



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

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	
2	月	ごはん さばしょうがみそに だいこんのもの いんげんのみそしる	さば, 小麦, 大豆 大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さ とう	さば, さつまあげ, み そ, ぎゅうにゅう	だいこん, にんじん, えだま め, こんにやく, たまねぎ, いんげん	581	706	9月1日は 防災の日
3	火	ごはん とりにくねぎあんかけ なすのみそいため はくさいのすましじる	鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, 小麦, ごま さば, 大豆, 小麦	ごはん, かたくりこ, こめ あぶら, さとう, ごま	とりにく, あつあげ, ジョ ア	にんにく, たまねぎ, ねぎ, ほしシイタケ, なす, 青ピー マン, にんじん, はくさい, え のきたけ	624	750	
4	水	ごはん やさいとわかめのとうにゅうよせ こまつなのたまごどじ じゃがいものみそしる	大豆 卵, 大豆, 小麦 さば, 大豆	ごはん, こめあぶら, じゃがいも, パンこ, で んぶん	ワカメ, きつワカメ, とうにゅ う, たまご, ちくわ, あぶらあ げ, みそ, ぎゅうにゅう	こまつな, しめじ, ねぎ, たまねぎ, にんじん, か ぼちゃ	633	769	もしもの時に備え
5	木	ごはん えびカツ キャベツのマヨあえ とうふのみそしる	えび, 小麦, 大豆 卵, りんご, 小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, マヨ ネーズ, ふ, パンこ, こむぎ こ, でんぶん, だいちこ	えび, とりにく, ひじき, とうふ, ぎゅうにゅう	キャベツ, きゅうり, にん じん, なめこ, ねぎ	603	734	ましよう! 3日~ 1週間の備蓄食 が必要です。
6	金	ごはん チャーハン シュウマイ(小2, 中3) キクラゲのちゅうかサラダ だいこんのスープ	牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 豚肉, ごま, 卵 豚肉, 小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, ごま, りんご 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, さば	ごはん, ごまあぶら, ご ま, パンこ, でんぶん, こ むぎこ, ちゅうかドレッシ ング	ぶたにく, たまご, ツナ, ワカメ	ねぎ, あおピーマン, にんじ ん, たまねぎ, しょうが, キ クラゲ, チンゲンさい, きゅ うり, りよくとともやし, とうも ろこし, だいこん, えのきた け	633	808	きかがいひんやさい 規格外品野菜
9	月	ごはん さんまレモンに きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さ とう	さんま, さつまあげ, き つワカメ, みそ, ぎゅうにゅ う	きりぼしだいこん, にんじ ん, ほしシイタケ, えだま め, こまつな, ねぎ	624		おお いろいろかたち 大きさは、形は ちが ちよつと違つけど、味 さいこう は最高! みつか ひろさきしない 3日は弘前市内の きかがいひんやさい 規格外品 野菜を いちぶしよう 一部使用して います。
10	火	ごはん ぶたにくしょうがやき はるさめのわふういため こうやとうふのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉 大豆, 小麦, 鶏肉 さば, 大豆, 小麦	ごはん, はるさめ, こめ あぶら	ぶたにく, とりにく, こ うやとうふ, ぎゅうにゅう	しょうが, たまねぎ, にんじ ん, あおピーマン, みずな	689		
11	水	ごはん とりにくからあげ(小2, 中3) はくさいのおひたし もやしのみそしる	鶏肉, 大豆, 小麦, りんご 大豆, 小麦, さば 大豆, さば	ごはん, かたくりこ, こめ こ, こめあぶら	とりにく, かつおぶし, あ ぶらあげ, みそ, ぎゅう にゅう	はくさい, ほうれんそう, に んじん, りよくとともやし, ね ぎ	662	862	
12	木	ごはん わかめごはん あつやきたまご れんこんのいためもの きゃべつのみそしる	小麦, 大豆, 卵 豚肉, 大豆, 小麦 さば, 大豆	ごはん, こめあぶら	ワカメ, たまご, ぶたにく, あ つあげ, みそ, ぎゅうにゅう	チンゲンさい, れんこ ん, にんじん, しょうが, キャベツ	599	743	
13	金	めん スパゲティ ミートソース いんげんサラダ きのこスープ	小麦 豚肉, 鶏肉, 小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 鶏肉	スパゲティ, こめあぶ ら, こむぎこ, さとう	ぶたにく, とりにく, ぎゅ うにゅう	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, トマト, インゲン, キピー マン, りよくとともやし, しめ じ, エリンギ, ほしシイタケ	586	676	
17	火	パン スコッチエッグ マカロニサラダ ポトフ	卵, 小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉, りんご 小麦, 卵, 大豆, りんご 豚肉, 鶏肉	パン, マカロニ, マヨ ネーズ, じゃがいも, パ ンこ	たまご, ぶたにく, とりに く, ツナ, ソーセージ, ぎゅうにゅう	きゅうり, にんじん, キャベ ツ, パセリ	649	721	9月17日は 十五夜
18	水	ごはん とうふてりやき(小1, 中2) かぼちゃそぼろに ほうれんそうのみそしる	小麦, 大豆 鶏肉, 大豆, 小麦 大豆, さば, 小麦	ごはん, さとう, かたくり こ, こめあぶら, ふ	とうふ, とりにく, みそ, ぎゅうにゅう	にんにく, かぼちゃ, ほう れんそう, なめこ, にん じん, えだまめ	588	771	きゅうれき がつ にち 旧暦の8月15日 じゅうごや を十五夜といっ むかし、つき て、昔から月を み、ふうしゅう 見る風習があり ました。この日は すすきや月見だん ご、さといもなどを そな 供えます。
19	木	ごはん あかうおしおやき ひじきのいために とりだんごのみそしる おはぎ	大豆, 小麦 大豆, さば, 鶏肉, 小麦 小麦, 大豆, 卵, ごま	ごはん, こんにやく, さ とう, こめあぶら, おはぎ	あかうお, ひじき, だい ず, さつまあげ, とりだ んご, ぎゅうにゅう	あおピーマン, にんじ ん, はくさい, ねぎ	641	774	
20	金	めん ちゅうかめん しょうゆラーメンじる はるまき チンゲンさいのごまあえ	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 小麦, 大豆, 卵, ごま	ちゅうかめん, こめあぶ ら, ごま, ごまドレッシ ング, こむぎこ	ぶたにく, なた, とりに く, ぎゅうにゅう	たまねぎ, こまつな, にんじ ん, ねぎ, たけのこ, ほしシ イタケ, チンゲンさい, りよ くとともやし	564	732	
24	月	ごはん いわしおろしに あつあげのうまに かぶのみそしる りんご	小麦, 大豆 小麦, 大豆 さば, 大豆 りんご	ごはん, こめあぶら, さ とう	いわし, あつあげ, あぶ らあげ, みそ, ぎゅう にゅう	だいこん, ほしシイタケ, にんじん, えだまめ, しょ うが, かぶ, しめじ, りん ご, こんにやく	632	768	
25	水	ごはん にくだんご(小2, 中3) はるさめサラダ チンゲンさいのみそしる	豚肉, 大豆, 小麦 大豆, 卵, 豚肉, りんご 大豆, さば	ごはん, かたくりこ, はる さめ, マヨネーズ, フレ ンチドレッシング	ぶたにく, ハム, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, きゅうり, にんじ ん, チンゲンさい, ねぎ	659	866	24日のりん ごはつがるを よいて 予定して います。
26	木	ごはん オムレツ ブロッコリーソテー キャベツのスープ	卵, 大豆 豚肉, 小麦, 大豆 鶏肉, 豚肉	ごはん, こめあぶら	オムレツ, ソーセージ, ベーコン, ぎゅうにゅう	ブロッコリー, カリフラワー, しめじ, キャベツ, たまね ぎ, にんじん, パセリ	599	742	
27	金	ごはん ポークカレー もやしサラダ	小麦, 大豆, りんご, 豚肉, 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, こ めあぶら	ぶたにく, とうにゅう, と りにく, 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, りよくとともや し, とうもろこし, きゅうり	689	857	かじゅう おおあま 果汁が多く甘み つよ ひんしゅ が強い品種です。
30	月	ごはん ちくわのいそべあげ(小2, 中3) キャベツのみそあえ つみれのみそしる	小麦, 卵, 大豆 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば	ごはん, こめこ, かたくりこ, こめあぶら, さとう	ちくわ, ツナ, みそ, いわ し, たら	のり, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ねぎ	611	768	

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、クルミの8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、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。

早起き・早寝・朝ごはん

生活リズムをととのえる

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。