



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

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	
1	水	ごはん	いわしオレンジに だいごんのそばろに たまごのみそしる	小麦、オレンジ、大豆 大豆、小麦、豚肉 卵、大豆、さば	ごはん、さとう、かたくりこ	いわし、ぶたにく、たまご、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいごん、しょうが、にん じん、こんにやく、たまね ぎ	582	713	<b>10月10日は目の 愛護デー</b>  がめん み 画面を見なが ら作業や読書 などを一時間続 けたら10分間 休憩するなど目 をいたわる日に しましょう。  
2	木	ごはん	とりにくしょうがやき あつあげのうまに こまつなのみそしる	鶏肉、大豆、小麦 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶ ら	とりにく、あつあげ、わか め、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、しいたけ、こんに やく、にんじん、えだま め、こまつな、ねぎ	656	788	
3	金	ごはん	さつまいもごはん あつやきたまご やさしいため とうふのすましじる	大豆、小麦 小麦、大豆、卵 小麦、大豆 大豆、小麦、さば	ごはん、さつまいも、こめ あぶら、ふ	あぶらあげ、たまご、さつ まあげ、とうふ、ぎゅう にゅう	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、あおピーマン、ね ぎ	597	671	
6	月	ごはん	ホキフライ はくさいのごまあえ ほうれんそうのみそしる	大豆、小麦 小麦、大豆、ごま、卵 大豆、さば	ごはん、ドレッシング、ご ま、こめあぶら	ホキフライ、ちくわ、あぶらあ げ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、きゅうり、りよくとう もやし、ほうれんそう、なめ こ、にんじん	579	704	
7	火	ごはん	ギョウザ 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 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 小麦、ごま、大豆、鶏肉、ゼラチン、牛肉、豚肉	ごはん、はるさめ、ドレッ シング	ギョウザ、とりにく、ぎゅう にゅう	キャベツ、しめじ、きピーマ ン、きくらげ、えのきたけ、に んじん、ほうれんそう、しい たけ	569	692	<b>きかぐい やさい 規格外野菜</b> 10/1(水)は規格 がいやさいつか 外野菜と使った給 うしよく、こんかい 食です。今回はさ まざまな形の大根 を使った大根のそ ぼろ煮です。  
8	水	ごはん	あじしおこうじカレーやき ひじきいために だいごんのみそしる	ー 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶ ら	あじ、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、だいごん、ねぎ	558	699	
9	木	ごはん	とりにくうめやき ほうれんそうのマヨあえ ふのみそしる	鶏肉、小麦、大豆、 卵、大豆、りんご、小麦 大豆、さば、小麦	ごはん、マヨネーズ、ふ	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅ う	うめ、ほうれんそう、にんじ ん、ねぎ、りよくとうもやし	657	789	
10	金	めん	うどん ごもくうどんじる おからコロッケ きりぼしだいごんのサラダ	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 大豆、豚肉、小麦 ー	うどん、こめあぶら、ド レッシング	ぶたにく、あぶらあげ、お からコロッケ、わかめ、 ぎゅうにゅう	なめこ、にんじん、チンゲ ンサイ、ねぎ、キャベツ、 きりぼしだいごん、えだま め、しいたけ	523	671	
14	火	ごはん	ポテトささみカツ キャベツときゅうりのマリネ あぎのシチュー	鶏肉、大豆 豚肉、小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コッペパン、さつまいも、 こめあぶら、こむぎこ	ポテトささみカツ、ハム、 ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、エリン ギ、しめじ、にんじん、たま ねぎ	618	696	
15	水	ごはん	にくだんご(小2、中3) はくさいのからしあえ たまねぎのみそしる	豚肉、大豆、小麦 卵、大豆、さば、小麦 さば、大豆	ごはん、かたくりこ	ぶたにく、ちくわ、あぶら あげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はくさい、にん じん、きゅうり	589	767	
16	木	ごはん	あかうおごまみそやき きんぴらごぼう みずなのすましじる	豚肉、大豆、小麦 大豆、小麦、さば、ごま 大豆、小麦、さば	ごはん、れんこん、ごま、 ごまあぶら	あかうお、あつあげ、ぎゅ うにゅう	ごぼう、いんげん、にんじ ん、えのきたけ、みずな、ね ぎ	570	706	
17	金	ごはん	あきやさいカレー カリフラワーサラダ りんご	小麦、大豆、りんご、鶏肉 りんご、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン りんご	ごはん、こめあぶら、さつま いも、カレールウ	ぶたにく、とうにゅう、ぎゅ うにゅう	しょうが、にんにく、しめ じ、たまねぎ、エリンギ、 カリフラワー、りよくとう もやし、えだまめ、にんじ ん、とうもろこし、りんご	748	914	
20	月	ごはん	チーズチキンおぼまき キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	鶏肉、大豆、小麦、卵、乳 大豆、りんご、卵 豚肉、鶏肉	ごはん、こめあぶら、じゃが いも、ドレッシング	チーズチキンおぼまき、だ いず、ツナ、ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、はくさい	642	874	
21	火	ごはん	とうふでんがく ほうれんそうのたまごじ こんさいのすましじる	大豆、ごま 卵、大豆、小麦 豚肉、小麦、さば、大豆	ごはん、さとう、ごま、こ めあぶら	とうふ、みそ、たまご、ちく わ、ハム、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、だいごん、ごぼ う、みずな	575	743	
22	水	ごはん	すぶた チンゲンサイのあえもの ちゅうかスープ	小麦、大豆、豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆、ごま、卵、鶏肉 卵、小麦、さば、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、さと う、かたくりこ、ごま、ド レッシング	ぶたにく、とうふあげ、とりに く、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけの こ、あおピーマン、しいたけ、 トマトケチャップ、チンゲンサ イ、りよくとうもやし、きピー マン、きくらげ	650	809	
23	木	ごはん	ゆかりごはん いわしおろしに さといものうまに もやしのみそしる	ー 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、さといも、こめあ ぶら、さとう	いわし、さつまあげ、こう やどうふ、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、りよ くとうもやし、ほうれんそう、 ねぎ	602	738	
24	金	めん	ちゅうかめん みそラーメンじる はるまき だいごんサラダ	小麦、卵 大豆、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま 小麦粉、大豆、豚肉 豚肉、卵、大豆、りんご	ちゅうかめん、さとう、ご ま、ごまあぶら、こめあぶ ら、マヨネーズ	ぶたにく、とうにゅう、は るまき、ハム、ひじき	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、にら、にんにく、しょう が、きゅうり、だいごん	634	798	<b>10月31日はハロ ウィン</b> は秋の収穫 を祝う西洋のお祭 りです。当日に向 けて10月に入ると 街はカボチャやオ バケの装飾で彩ら れ、秋の一大イベ ントとして盛り上 りを見せます。  
28	火	ごはん	ちくわのいそべあげ キャベツのみそあえ つみれのすましじる	卵、小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、小麦、さば	ごはん、こめあぶら、さと う、しょうしんこ、かたくり こ	ちくわ、あおのり、みそ、 いわしつみれ、ぎゅうにゅ う	キャベツ、にんじん、きゅ うり、だいごん、ねぎ	601	765	
29	水	ごはん	ぶたにくさっぱりやき はくさいのいために チンゲンサイのみそしる	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 大豆、小麦、さば	ごはん、こめあぶら、さと う	ぶたにく、さつまあげ、あ ぶらあげ、みそ、ジョア	はくさい、こんにやく、に んじん、チンゲンサイ、ね ぎ	546	669	
30	木	ごはん	いかカツ ブロッコリーサラダ だいごんとえのきのみそしる	いか、小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご 大豆、さば	ごはん、こめあぶら	いかカツ、ツナ、あぶらあ げ、みそ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、りよ くとうもやし、だいごん、えの きたけ	591	714	
31	金	ごはん	とうふハンバーグ ラビットサラダ やさいのカレースープ ハロウィンミックスプリン	鶏肉、大豆、豚肉、小麦 りんご、卵 豚肉、鶏肉 ー	ごはん、さつまいも、レッ シング、ハロウィンミッ クスプリン	とうふハンバーグ、ベー コン、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、とう もろこし、たまねぎ、りよ くとうもやし	709	790	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。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。

6つの基礎食品群

<b>1群</b> たんぱく質を多く含む食品 	<b>2群</b> 無機質を多く含む食品 	<b>3群</b> ビタミンAを多く含む食品 	<b>4群</b> ビタミンCを多く含む食品 	<b>5群</b> 炭水化物を多く含む食品 	<b>6群</b> 脂質を多く含む食品 
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------