



きょうしょくだより



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	こ ん だ て	特定原材料等のアレルゲン (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) 小 中	おしらせ
1 水	ごはん 牛乳	いわしオレンジに たいこんのそぼろに 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	だいこん、しょうが、にんじん、こんにゃく、たまねぎ	582 713 10月10日は目の 愛護デー
2 木	ごはん 牛乳	とりにくしょうがやき あつあげのうまい 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、こんにゃく、にんじん、えだまめ、こまつな、ねぎ	656 788
3 金	ごはん 牛乳	さつまいもごはん あつやきたまご やさいいため とうふのすまじる	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 画面を見ながらの作業や読書などを一時間続ければ10分間休憩するなど目をいたわる日をいたわる日にしてしまよう。
6 月	ごはん 牛乳	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、りょくとうもやし、ほうれんそう、なめこ、にんじん	579 704 10分間休憩するなど目をいたわる日にしてしまよう。
7 火	ごはん 牛乳	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、えのきだけ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	569 692 10分間休憩するなど目をいたわる日にしてしまよう。
8 水	ごはん 牛乳	あじしおこうじカレー やき ひじきいために たいこんのみそしる	— 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶら	あじ、ひじき、だいす、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、こんにゃく、だいこん、ねぎ	558 699 10分間休憩するなど目をいたわる日にしてしまよう。
9 木	ごはん 牛乳	とりにくめ 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 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、りょくとうもやし	657 789 規格外野菜
10 金	めん 牛乳	うどん ごもくうどんじる おからコロッケ きりぼしだいこんのサラダ	小麦 豚肉、大豆、小麦、さば 大豆、豚肉、小麦	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、チングンサイ、ねぎ、キャベツ、きりぼしだいこん、えだまめ、しいたけ	523 671 10/1(水)は規格外野菜と使った給食です。今回はさまざまな大根を使った大根のそぼろ煮です。
14 火	コッペパン 牛乳	ポテトささみカツ キャベツときゅうりのマリネ あきのシチュー	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、じめじ、にんじん、たまねぎ	618 696 10/1(水)は規格外野菜と使った給食です。今回はさまざまな大根を使った大根のそぼろ煮です。
15 水	ごはん 牛乳	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 牛乳	あかうおごまみそやき きんぴらごぼう みずなのすまじる	豚肉、小麦、大豆 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、えのきだけ、みずな、ねぎ	570 706 17日のリンゴはときを予定しています。あまさと酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感です。
17 金	ごはん 牛乳	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、りょくとうもやし、えだまめ、にんじん、とうもろこし、りんご	748 914 17日のリンゴはときを予定しています。あまさと酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感です。
20 月	ごはん 牛乳	チーズチキンおおばまき キャベツとソナのサラダ 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	チーズチキンおおばまき、だいす、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 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
21 火	ごはん 牛乳	とうふでんがく ほうれんそうのたまごとじ こんさいのすまじる	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、だいこん、ごぼう、みずな	575 743 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
22 水	ごはん 牛乳	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、りょくとうもやし、きピーマン、きくらげ	650 809 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
23 木	ごはん 牛乳	ゆかりごはん いわしろしに さといものうまい もやしのみそしる	— 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、こんにゃく、にんじん、えだまめ、しょうが、りょくとうもやし、ほうれんそう、ねぎ	602 738 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
24 金	めん 牛乳	ちゅうかめん みそラーメンじる はるまき だいこんサラダ	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、だいこん	634 798 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
28 火	ごはん 牛乳	ちくわのいそべあげ キャベツのみそあえ つみれのすまじる	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、じょうしんこ、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、だいこん、ねぎ	601 765 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
29 水	ごはん 牛乳	ぶたにくさつぱりやき 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、ショア	はくさい、こんにゃく、にんじん、チングンサイ、ねぎ	546 669 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
30 木	ごはん 牛乳	いかかつ プロッコリー サラダ たいこ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	いかかつ、ツナ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	プロッコリー、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、えのきだけ	591 714 10月31日はハロウイン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がりを見せます。
31 金	ごはん 牛乳	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 —	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、りょくとうもやし	709 790 10月31日はハロウイン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がりを見せます。

- 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。
- 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。
- ◆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、カヌーナツ、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。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆、豆製品 たんぱく質を多く含む食品	牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品	そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	油脂 脂質を多く含む食品