



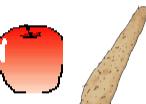
きゅうしょくだより



青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター あぷにん

弘前市立常盤野小中学校

WEB版

日付	曜日	メニュー	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	
4	火	ごはん 牛乳	やさいとわかめのとうにゅうよせ はるさめのいためもの こんさいのみそしる	大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、りょくとうはるさ め、こめあぶら	やさいとわかめのとう にゅうよせ、さつまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、あお ピーマン、ごぼう、たいこ ん、ねぎ	613 741	さんぴん ふるさと産品 きゅうしょくひ 給食の日 11月12日 
5	水	ごはん 牛乳	ひらつくね ひじきのごまサラダ こまつなとたまごのみそしる	鶏肉、豚肉、大豆、小麦 小麦、大豆、ごま、卵 大豆、さば、卵	ごはん、ドレッシング	ひらつくね、ひじき、ツ ナ、たまご、こうやどう ふ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、とう もろこし、こまつな	624 754	
6	木	ごはん 牛乳	シュウマイ(小2、中3) ホイコーロー チンゲンサイのスープ	小麦、豚肉 豚肉、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば、豚肉、鶏肉、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、か たりこ	シュウマイ、ぶたにく、と うふ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たけのこ、にん じん、チンゲンサイ、りょく とうもやし	570 724	
7	金	◆ ごはん 牛乳	きのこごはん いわしうめに はくさいときゅうりのすのもの ふのすましる	小麦、大豆、さば、鶏肉 大豆、小麦 小麦 大豆、小麦、さば	ごはん、ふ	あぶらあげ、とりにく、い わし、かつおぶし、ワカ メ、ぎゅうにゅう	まいたけ、しめじ、しいた け、にんじん、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、うめ	597 724	あおもりけんさん とりにく 青森県産の鶏肉・ 豚肉・長いも・だいこん・にんじん・りんご など県産品をたくさん使っています。 
10	月	ごはん 牛乳	パパイオムレツ まめカレーいため コンソメスープ	卵、大豆、乳、さば りんご、大豆、豚肉 豚肉、鶏肉	ごはん、こめあぶら、さと う	オムレツ、ひよこまめ、あお えんどうまめ、あかいんげん まめ、ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、りょくとうもや し、とうもろこし、にんにく、 だいこん、とうみょう	586 729	
11	火	ごはん 牛乳	とうふてりやき ほうれんそうのからしあえ せんべいじる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、卵 さば、大豆、鶏肉、小麦	ごはん、さとう、かたりこ、せんべい	とうふ、ちくわ、とりにく、 ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそう、 にんじん、はくさい、ごぼう、 まいたけ、ねぎ、こんにゃく	587 763	
12	水	◆ ごはん 牛乳	とりにくカレーあげ ながいものそぼろいため なめこのみそしる りんご	鶏肉 豚肉、小麦、大豆 大豆、さば りんご	ごはん、こめあぶら、な がいも、さとう、かたりこ	とりにく、ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、えだ まめ、こんにゃく、だいこん、 ねぎ、なめこ、りんご	738 910	
13	木	ごはん 牛乳	さばしょうがみそやき ハムとやさいのいためもの はくさいのみそしる	さば、大豆 豚肉、大豆、小麦 さば、大豆	ごはん、こめあぶら	さば、ハム、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、はくさい、えのきたけ	592 716	和食の日 11月24日 
14	金	めん 牛乳	うどん にくうどんじる やさいコロッケ もやしのマヨあえ	小麦 豚肉、小麦、大豆、さば 小麦、大豆、りんご 鶏肉、卵、りんご、小麦、大豆	うどん、コロッケ、こめあ ぶら、マヨネーズ	ぶたにく、あぶらあげ、と りにく、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、ごぼう、に んじん、ねぎ、しいたけ、 りょくとうもやし、はだいこ ん	590 739	わしく和食について知っ てもらおうというひの日で にほんしょくす。「いい日本食 ことば(1124)」という言葉 遊びからこの日になりました。
17	月	ごはん 牛乳	あかうおさいきょうやき くきわかめのいために とりだんごじる	大豆 大豆、小麦 大豆、さば、小麦、鶏肉	ごはん、こめあぶら、さと う	くきわかめ、さつまあげ、 とりにく、こうやどうふ、あ ぶらあげ、みそ、ぎゅう にゅう	こんにゃく、にんじん、こ まつな、ねぎ	572 704	
18	火	パン 牛乳	こめこコッペパン ソーセージステーキ カリフラワーサラダ あきのシチュー	小麦、乳 鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉	こめこパン、さつまいも、 こめあぶら、こむぎこ	ソーセージ、ツナ、とりにく、 とうにゅう、ぎゅうにゅう	カリフラワー、きゅうり、あ かパプリカ、きパプリカ、 あおパプリカ、エリンギ、 しめじ、にんじん、たまね ぎ	617 689	
19	水	◆ ごはん 牛乳	ぶたにくしょうがやき ひじきのいために キャベツのみそしる	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 小麦、大豆、さば	ごはん、こめあぶら、ふ	ぶたにく、ひじき、だい ず、さつまあげ、	しょうが、あおピーマン、 にんじん、こんにゃく、 キャベツ、たまねぎ、しいた け	672 803	にち25日の「のむヨーグ ルト」は、県産食材の ていきょうかいふ提供機会を増やし たけいさんしょくざいりかいり、 県産食材の理解あいちやくふかと愛着を深めたりす ることを目的としたけい じぎょうかつようけの事業を活用し、県 なんざにゅうしょくと産生乳を使用した わだしわだし和田市の「奥入瀬の しょうむヨーグルト」を使用します。 
21	金	ごはん 牛乳	チキンカレー えたまめとこまつなマヨあえ	小麦、大豆、りんご、鶏肉 卵、大豆、りんご	ごはん、こめあぶら、じや がいも、マヨネーズ	とりにく、とうにゅう、あつ あげ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、にん じん、たまねぎ、こまつな、えだまめ	752 863	
25	火	ごはん 牛乳	とうふのやさいあんかけ いんげんのごまあえ つみれじる	大豆、小麦、豚肉 大豆、小麦、さば、ごま 大豆、さば、小麦	ごはん、こめあぶら、か たりこ、ごま、さとう	とうふ、ハム、いわし、あ ぶらあげ、はっこうにゅう	チンゲンサイ、えのきた け、りょくとうもやし、いん げん、にんじん、ごぼう、 はくさい、ねぎ	589 761	もくべきることを目的としたけい じぎょうかつようけの事業を活用し、県 なんざにゅうしょくと産生乳を使用した わだしわだし和田市の「奥入瀬の しょうむヨーグルト」を使用します。
26	水	◆ ごはん 牛乳	とりにくのりしおやき はくさいのあえもの しょうがおでん	鶏肉、大豆、小麦 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん	とりにく、あおのり、ツナ、が んもどき、しろみざかなボー ル、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、りょく とうもやし、だいこん、こ んにゃく、しょうが	667 800	
27	木	ごはん 牛乳	サケフライ キャベツのあおじそサラダ じゃがいものスープ	さけ、小麦、大豆、りんご 鶏肉、りんご、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン 豚肉、鶏肉	ごはん、こめあぶら、じや がいも	サケフライ、ひじき、と りにく、ベーコン、ぎゅう にゅう	にんじん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、みずな、 パセリ	613 755	
28	金	めん 牛乳	ちゅうかめん しょうゆラーメンじる あげぎょうざ メンマのちゅうかふうサラダ	小麦、卵 豚肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま、牛肉 豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、ごま	ちゅうかめん、こめあぶ ら、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、なると、ぎょう ざ、ぎゅうにゅう	りょくとうもやし、にんじ ん、ねぎ、たけのこ、だい こん、きゅうり	543 702	

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、くるみの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、マカダミアナッツ、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。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとい
う取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地
域の食材を食べましょう



ごめ ぎゅうにゅう たまごながいも だいこん ぶたにく とりにく
米、牛乳、りんご、卵、長芋、大根、にんじん、豚肉、鶏肉など



しょくりょう じ きゅうりつ こうじょう
食料自給率向上のために じ ぶん
自分たちにできることをしましょう。

