

令和7年度



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

弘前市立常盤野中学校

にち	ようび	こ ん だ て	《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	月	ごはん 倉石牛コロッケ キャベツのごまサラダ 牛乳 大根のみそ汁	ごはん、くらしきゅうコロッケ キャベツのごまサラダ だいこんのみそしる	ごはん、くらしきゅうコロッケ キャベツのごまサラダ だいこんのみそしる	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、みずな	625 762	ほうれん草 小松菜 青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
2	火	ごはん めばる照焼き 小松菜の卵炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	めばるてりやき こまつなのみそしる	めばる、たまご、さつまあげ、みそ、きゅうり	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	573 657	ウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
3	水	ごはん 豚肉みそ焼き さわかめの炒め煮 豆腐のすまし汁	ぶたにくみそやき くわかめのいため汁	ぶたにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、さつまあげ、きゅうり	にんじん、こまつな、たまねぎ、こんにやく	653 778	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
4	木	ごはん ギョウザ 白菜と豚肉の炒め物 もやしとわかめの中華スープ	ギョウザ はくさいとだいこんのいためもの もやしとわかめの中華スープ	ギョウザ、ぶたにく、わかめ、きゅうり	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、りょうとうもやし、あおピーマン	602 774	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
5	金	ごはん 雑煮 みかん	ぞうに みかん	もち、かたくりこ	ごぼう、にんじん、せり、こんにやく、ねぎ、なめこ、まいたけ、みかん	702 702	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
8	月	ごはん ソイシチューの包み揚げ じゃが芋のマヨソテー 卵スープ	ソイシチューのつつみ揚げ じゃが芋のマヨソテー たまごスープ	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、ねぎ、エリンギ、にんじん、パセリ	671 813	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
9	火	ごはん 肉団子(小2、中3) もやしの炒め物 かぶとまいたけのみそ汁	にくだんご(小2、中3) もやしのいためもの かぶとまいたけのみそしる	ごはん、かたくりこ、こめあぶら	たまねぎ、りょうとうもやし、にんじん、あおピーマン、かぶ、まいたけ	615 772	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
10	水	ごはん さば竜田揚げ ほうれんそうのなめたけ和え 厚揚げのすまし汁	さばたつた揚げ ほうれんそうのなめたけ和え あつあげのすまし汁	ごはん、こめあぶら	ほうれん草、はくさい、なめたけ、にんじん、ねぎ	605 726	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
11	木	ごはん ポークカレー コールスローサラダ りんご	ポークカレー コールスローサラダ りんご	ごはん、こめあぶら、ドレッシング、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、とうもろこし、りんご	755 875	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
12	金	ごはん うどん 親子うどん汁 かぼちゃ入りコロッケ キャベツのあえ物	うどん おやこうどん汁 かぼちやいりコロッケ キャベツのあえもの	うどん、こめあぶら、コロッケ、こめあぶら、ごま	ねぎ、しいたけ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし	554 693	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
15	月	ごはん ぶりフライ 和風サラダ 里芋のみそ汁	ぶりフライ わふうサラダ さといものみそしる	ごはん、こめあぶら、ドレッシング、さといも	ぶり、わかめ、ハム、あぶらあげ、みそ、きゅうり	651 770	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
16	火	パン コッペパン 星形ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	コッペパン 星形ハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	コッペパン、ドレッシング、こめあぶら、こむぎこ、デザート	ブロッコリー、だいこん、とうもろこし、かぶ、にんじん、たまねぎ	612 673	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
17	水	ごはん さんま甘煮 きんぴらごぼう 水菜のみそ汁	さんまかんろに きんぴらごぼう みずなのみそしる	ごはん、さとう、こめあぶら、ごまあぶら	ごぼう、あおピーマン、にんじん、こんにやく、みずな、ねぎ	603 737	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
18	木	ごはん 鶏肉香草焼き マカロニのケチャップソテー コンソメスープ	とりにくそうやき マカロニのケチャップソテー コンソメスープ	ごはん、マカロニ、こめあぶら	とりにく、ベーコン、きゅうり	663 797	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
19	金	ごはん ゆかりごはん 厚焼玉子 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁	ゆかりごはん あつやきたまご じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、さとう	たまご、とりにく、あぶらあげ、みそ、きゅうり	580 655	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
22	月	ごはん 春巻 きくらげの中華風サラダ 中華スープ	はるまき きくらげのちゅうかふうサラダ ちゅうかスープ	ごはん、こめあぶら、ドレッシング	りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、あかパプリカ、きパプリカ、みどりパプリカ、きくらげ、はくさい、しいたけ	620 739	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。
23	火	ごはん 松風焼き りんご入りなます 煮しめ	まつかぜやき りんごこいりなます にしめ	ごはん、パンこ、ごま、さとう、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、ふき、こんにやく、しいたけ	644 803	ほうれん草、小松菜、青葉は冬が旬です。カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれ、栄養価が高く、おいしいのでたくさん食べるようにしましょう。

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。

〇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。

かせ予防のポイント



かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



冬に美味しい野菜を食べよう!

