

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

弘前市立常盤野小中学校

にち	ようび	こ ん だ て	ねつ ちから しょひん 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	ちく ほね しょひん 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	からだうしょ との しょひん 《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	月	ごはん 倉石牛コロッケ 牛乳 大根のみそ汁	くらいしきゅうコロッケ キャベツのごまサラダ たいこんのみそしる	ごはん、くらいしきゅうコロッケ、こめあぶら、ごま、дрессинг	とりにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キヤベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、みずな	625 762	ほうれん草 ごまつな 小松菜 あおなめ、しゆ 青葉は、しゆ 旬です。カルシ
2	火	ごはん めばる照焼き 牛乳 松葉の卵炒め じがやが芋と玉ねぎのみそ汁	めばるてりやき 小松葉の卵炒め じがやが芋と玉ねぎのみそ汁	ごはん、こめあぶら、じがいも	めばる、たまご、さつまいも、ぎゅうにゅう	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	573 657	
3	水◆	ごはん 豚肉みそ焼き 牛乳 茎わかめの炒め煮 牛乳 豆腐のすまし汁	ぶたにくみそやき くきわかめのいためにとうふのすましじる	ごはん、こま、こめあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、さつまいも、ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、たまねぎ、こんにゃく	653 778	ウムやカロテン などの栄養素が 豊富に含まれ、 エネルギーも高く、お
4	木	ごはん ギョウザ 牛乳 白菜と豚肉の炒め物 牛乳 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かスープ	ごはん、こめあぶら、さとう	ギョウザ、ぶたにく、わかれ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、りょくとうもやし、あおビーマン	602 774	ほうれん草、 豊富に含まれ、 エネルギーも高く、お
5	金	もち 雑煮 牛乳 みかん	ぞうに みかん	もち、かたくりこ	などと、とりにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、せり、こんにゃく、ねぎ、なめこ、またけ、みかん	702 702	いいのでたくさん 食べるようにな ましよう。
8	月	ごはん ソイシチューの包み揚げ 牛乳 じゃが芋のマヨソテー 牛乳 卵スープ	ソイシチューのつつみあげ じゃがいものマヨソテー たまごスープ	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ	ソイシチューのつつみあげ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎ、エリンギ、にんじん、パセリ	671 813	
9	火	ごはん 肉団子(小2、中3) 牛乳 もやしの炒め物 牛乳 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	ぶたにく、ひじき、さつまいも、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、あおビーマン、かぶ、またけ	615 772	12月22日は 冬至
10	水◆	ごはん さば竜田揚げ 牛乳 ほうれんそのなめたけ和え 牛乳 厚揚げのすまし汁	さばたつたあげ ほうれんそのなめたけ和え あつあげのすましじる	ごはん、こめあぶら	さば、わかめ、あつあげ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、はくさい、なめたけ、にんじん、ねぎ	605 726	1年1年のうちで、最も 長い間、最も冬 が長いです。冬 至に、かぼちゃを 食べたり、ゆず湯 に入ったりすると 風邪の予防にな るといわれています。
11	木	ごはん ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ 牛乳 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	ぶたにく、とうにゅう、あつあげ、ハム、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キヤベツ、とうろこ、りんご	755 875	
12	金	めん うどん 牛乳 親子うどん汁 牛乳 かぼちゃ入りコロッケ キヤベツのあえ物	うどん おやうどんじる かぼちゃ入りコロッケ キヤベツのあえもの	うどん、こめあぶら、コロッケ、こめあぶら、ごま	とりにく、たまご、なると、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	ねぎ、しいたけ、キヤベツ、にんじん、りょくとうもやし	554 693	
15	月	ごはん ぶりフライ 牛乳 和風サラダ 牛乳 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、ぎゅうにゅう	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん	651 770	
16	火◆	パン コッペパン 牛乳 星形ハンバーグ クリームシチュー 牛乳 クリスマスデザート	コッペパン ほしがたハンバーグ プ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	ハンバーグ、ツナ、ソーセージ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	フロッコリー、だいこん、とうろこ、かぶ、にんじん、たまねぎ	612 673	まつかぜや 松風焼き
17	水	ごはん さんま甘露煮 牛乳 きんぴらごぼう 水菜のみそ汁	さんまかんるに 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	さんま、さつまあげ、あつあげ、みそ、はっこうぎゅう	ごぼう、あおビーマン、にんじん、こんにゃく、みずな、ねぎ	603 737	伝統的なおせち 料理の一つで
18	木	ごはん 鶏肉香草焼き 牛乳 マカロニのケチャップソテー 牛乳 コンソメスープ	とりにくうそやき 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、ぎゅうにゅう	あおビーマン、たまねぎ、にんじん、だいこん、キヤベツ、パセリ	663 797	ひょうかんす す。表面にゴマ などをまぶし、裏 には何もないこ とから「隠し事 がないように」とい う意味が込めら れています。
19	金	ごはん ゆかりごはん 牛乳 厚焼玉子 じがやが芋のそぼろ煮 牛乳 白菜のみそ汁	ゆかりごはん あつやきたまご じがやがいものそぼろに 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、ぎゅうにゅう	しそ、いんげん、にんじん、はくさい、ねぎ	580 655	
22	月	ごはん 春巻 牛乳 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	はるまき、ハム、なると、ぎゅうにゅう	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、あかバブリカ、きバブリカ、みどりバブリカ、きくらげ、はくさい、しいたけ	620 739	
23	火◆	ごはん 松風焼き 牛乳 りんごになります 煮しめ	まつかぜやき りんごになります にしめ	ごはん、パンこ、ごま、さとう、じゃがいも	とりにく、たまご、あおさ、あぶらあげ、こうやどうふ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょが、だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、ふき、こんにゃく、しいたけ	644 803	

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、くるみの8品目)と、表示が推奨されている食品(あわい、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)のことをいいます。

かぜ予防のポイント



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



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

冬に美味しい野菜を食べよう！

