



# 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	
15	水	ごはん あつやきたまご こまつなのおかかあえ 牛乳 とんじる	小麦, 大豆, 卵 卵, さば, 大豆, 小麦 豚肉, 大豆, さば	ごはん, じゃがいも, こめ あぶら	たまご, ちくわ, かつおぶ し, ぶたにく, こうやどうふ, みそ, ぎゅうにゅう	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, たまねぎ, ごぼ う, ねぎ, こんにやく	629	770	2025年
16	木	ごはん きんぴらハンバーグ マカロニサラダ 牛乳 コンソメスープ	鶏肉, 大豆, 小麦, ごま 小麦, 豚肉, 卵, 大豆, りんご 豚肉, 鶏肉	ごはん, マカロニ, マヨ ネーズ	ハンバーグ, ハム, ソー セージ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, ごぼう, えだま め, きピーマン, にんじ ん, はくさい, パセリ	664	795	1月のりんごは、 「ふじ」を予定し ています。
17	金	ごはん わかめごはん いわしレモンに 牛乳 きりぼしだいこんのいために ほうれんそうのみそしる	— 大豆, 小麦 大豆, 小麦 小麦, 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さと う, ふ	わかめ, いわし, あぶら あげ, みそ, ぎゅうにゅう	レモン, きりぼしだいこ ん, にんじん, しめじ, あ おピーマン, ほうれんそ う, ねぎ	579	711	シャキッとした食 感で、甘みと酸味 のバランスが良い リンゴです。
20	月	ごはん さけしおやき 牛乳 じゃがいものうまに あつあげのみそしる	さけ 大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, じゃがいも, こめ あぶら, さとう	さけ, さつまあげ, あつあ げ, みそ, ぎゅうにゅう	にんじん, しいたけ, こんに やく, いんげん, しょうが, チンゲンさい, ねぎ	601	734	
21	火	ごはん とりにくからあげ 牛乳 ひじきとツナのサラダ ジョア かぼちゃのみそしる	鶏肉, 大豆, 小麦, りんご 小麦, 卵, 大豆, ごま 大豆, さば	ごはん, かたくりこ, こめ こ, こめあぶら, ごまド レッシング	とりにく, ひじき, ツナ, あ ぶらあげ, みそ, ジョア	にんじん, キャベツ, とうもろ こし, かぼちゃ, たまねぎ, えのきたけ	656	866	
22	水	ごはん シュウマイ(小2, 中3) 牛乳 はくさいとぶたにくのいために たまごのちゅうかスープ	小麦, 豚肉 牛肉, 豚肉, 小麦, 大豆, 鶏肉, ゼラチン 卵, 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, か たくりこ	シュウマイ, ぶたにく, く きわかめ, たまご, とう ふ, ぎゅうにゅう	はくさい, にんじん, いんげ ん, しめじ, ねぎ	657	813	1/24~1/30 ぜんこがっこうきゅうしょく 全国学校給食 しゅうかん 習慣です。
23	木	ごはん にしんこんぶに 牛乳 みそきんぴらごぼう こまつなのすましじる りんご	小麦, 大豆 ごま, 大豆 大豆, 小麦, さば りんご	ごはん, ごまあぶら, さと う, ふ	にしん, さつまあげ, み そ, わかめ, ぎゅうにゅう	レモン, ごぼう, こんにやく, にんじん, えだまめ, こまつ な, ねぎ, りんご	621	751	きょうど あじ たの 郷土の味を楽しみ ましよう。
24	金	めん やきそば 牛乳 つゆやきそばしる ぼうぎょうざ チンゲンさいのちゅうかあえ	豚肉, 小麦, 大豆, りんご 小麦, えび, 大豆, さば 豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, 小麦, ごま, りんご, 鶏肉	ちゅうかめん, こめあぶ ら, てんかす, ちゅうかド レッシング	ぶたにく, ギョウザ, ツ ナ, ぎゅうにゅう	にんじん, りょくとうもやし, ねぎ, チンゲンさい, しめじ, きピーマン	668	758	1/24 「つゆ焼きそば」
27	月	ごはん いかメンチ 牛乳 もやしのうめあえ けのしる	いか, 小麦, 大豆 鶏肉 大豆, さば	ごはん, こめあぶら	いかメンチ, とりにく, こう やどうふ, あぶらあげ, すん だ, みそ, ぎゅうにゅう	にんじん, りょくとうもやし, き ゅうり, だいこん, ごぼう, ぜんま い, ふき, わらび, こんにやく	668	797	1/27 「いかメンチ」 「けの汁」
28	火	パン こめパン 牛乳 オムレツ ブロッコリーソテー ほたてチャウダー	小麦, 乳 卵, 大豆 小麦, 大豆, 豚肉 豚肉, 大豆, 小麦, 鶏肉	こめパン, こめあぶら, こむぎこ	オムレツ, ぶたにく, ほた て, ベーコン, とうにゅ う, ぎゅうにゅう	ブロッコリー, カリフラ ワー, にんじん, キャベ ツ, たまねぎ	605	685	1/29 「せんべい汁」
29	水	ごはん とうふてりやき(小1, 中2) 牛乳 ほうれんそうのからしあえ せんべいじる	小麦, 大豆 卵, さば, 小麦, 大豆 さば, 大豆, 鶏肉, 小麦	ごはん, さとう, かたくり こ, おつゆせんべい	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, りょ くとうもやし, にんじん, はく さい, ごぼう, まいたけ, ね ぎ, こんにやく	594	772	バランスよく食べて 毎日元気
30	木	ごはん さばしおみりんやき 牛乳 さといもとひじきのいために なめこのみそしる	さば 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, さといも, こめあ ぶら	さば, ひじき, さつまあ げ, みそ, ぎゅうにゅう	あおピーマン, にんじ ん, だいこん, ねぎ, なめ こ	647	783	ともいわれ、小正月に作り、 仏前に白粥ともに備えた精進 料理です。
31	金	ごはん チキンカレー 牛乳 りんごサラダ	小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 大豆, 卵, りんご	ごはん, こめあぶら, じゃが いも, マヨネーズ, フレンチド レッシング	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, りんご, キャ ベツ, きゅうり, とうもろこし	759	868	





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(いか, いくら, オレンジ, マカダミアナッツ, 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, パナナ, 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。



## 青森県の料理








<h3>せんべい汁</h3> <p>(南部地方の郷土料理)</p>  <p>汁用に作られた南部せんべいを汁の中に割って入れる料理です。せんべいを煮過ぎないのがポイントです。</p>	<h3>しょうがみそおでん</h3> <p>(青森市の郷土料理)</p>  <p>冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとするお客さんに少しでも温まってほしいという思いから誕生した料理です。</p>	<h3>つゆ焼きそば</h3> <p>(黒石市のご当地料理)</p>  <p>ふとひらめん、あまから、太平麺と甘辛ソースで作った「黒石焼きそば」に、そばつゆをかけ、揚げ玉やねぎをトッピングした料理です。</p>	<h3>いかメンチ</h3> <p>(津軽地方の郷土料理)</p>  <p>もともと、さしみ、のこ元々は刺身などで残ったいかの「ゲソ」をミンチにし、たまねぎ、にんじん等と小麦粉でまとめて揚げた家庭料理です。</p>	<h3>けの汁</h3> <p>(津軽地方の郷土料理)</p>  <p>根菜、山菜など野菜がたくさん入った母の味。津軽の七草ともいわれ、小正月に作り、仏前に白粥ともに備えた精進料理です。</p>
---	--	---	--	--



## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう



冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時期が栄養価も高く美味しくなります。

<h3>だいこん</h3>  <p>冬の大き根は甘味が増して一段とおいしくなります。</p>	<h3>ねぎ</h3>  <p>体を温める働きがあります。</p>	<h3>ぶり</h3>  <p>刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。</p>	<h3>たら</h3>  <p>淡泊な味を生かし、様々な料理に使えます。</p>	<h3>みかん</h3>  <p>ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。</p>
---	--	--	---	--