



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 しょくひん 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	ちやにく ほね しょくひん 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	からだちょうし とよの しょくひん 《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	
		牛乳	お	汁						
2	月		牛乳	お	シューマイ(小2、中3) 厚揚げの回鍋肉	しゅうまい(しょう2、ちゅう3) あつあげのホイコウロウ	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ	シューマイ、あつあげ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	583 736	にがつ ふつか せつぶん 2月3日 節分 あたら とし ぶじ 新しい年を無事に過ごせるよう てら じんじゃ まめ こめ う、お寺や神社で豆や米をま まもの じやき 魔物や邪氣をはらう儀式 きてい おこな まめ が家庭で行われている「豆ま ゆらい き」の由来です。
3	火		牛乳	お	いわし三平煮 ほうれん草のごま和え	いわしさんべいに ほうれんそうのごまあえ	ごはん、こま、さとう	いわし、ちくわ、とりだんご、だいす、ぎゅうにゅう	595 723	
4	水		牛乳	お	豚肉カレー焼き 切干大根の炒め煮	ぶたにくカレー焼き きりばしだいこんのために	ごはん、こめあぶら、さとう	ぶたにく、さつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	688 819	
5	木		牛乳	お	鮭メンチカツ チンゲン菜の和え物	さけメンチカツ チンゲンサイのあえもの	ごはん、こめあぶら	さけメンチカツ、ハム、こうやどうふ、なると、ぎゅうにゅう	602 736	
6	金		牛乳	お	高野豆腐のすまし汁	こうやどうふのすまじる	ごはん、こめあぶら	チンゲンサイ、はくさい、きびーまん、たまねぎ、みずな	584 655	
9	月		牛乳	お	照焼きチキン 小松菜とひじきの白和え	てりやきチキン こまつなとひじきのしらあえ	ごはん、こま、さとう、ごまあぶら、ふ	とりにく、ひじき、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	567 689	2月9日 あじ入りさんが
10	火		牛乳	お	鶏肉梅揚げ キャベツの卵とじ	とりにくめあげ キャベツのたまごとじ	ごはん、かたくりこ、こめこ、こめあぶら	とりにく、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	698 866	ちばけん 千葉県に「さんが焼き」という きょうどりうり 郷土料理があります。あじなど の獲れた魚を粘り気がでるま で包丁で叩き、さらに味噌・長ネギ・生姜の薬味を加え、混ぜたものが「なめろう」です。そしてこれをハンバーグのような 傑型の形に成形し、焼いたり 蒸したりしたものを「さんが焼き」といいます。
12	木		牛乳	お	豆腐ハンバーグ チキンサラダ	とうふハンバーグ チキンサラダ	ごはん、ドレッシング、こめあぶら、こむぎこ	とうふハンバーグ、とりにく、ペーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう	675 768	
13	金		牛乳	お	かぶのクリーム煮	かぶのクリームに	やきそば、こめあぶら、こまあぶら、ごま、チョコプリン	キャベツ、にんじん、とうもろこし、かぶ、たまねぎ	618 703	
16	月		牛乳	お	白身魚香草フライ キャベツのツナマヨ和え	しろみざかなこうそうフライ キャベツのツナマヨあえ	ごはん、こめあぶら、マヨネーズ	しろみざかなフライ、ツナ、ペーコン、ぎゅうにゅう	660 793	
17	火		牛乳	お	ソーセージステーキ プロッコリーソテー	ソーセージステーキ プロッコリーソテー	コッペパン、こめあぶら	ソーセージステーキ、ひよこまめ、レッドキドニー、あおえんどうまめ、とりにく、ぎゅうにゅう	514 562	大豆の話
18	水		牛乳	お	豆のスープ	まめのスープ	ごはん、じやがいも、こめあぶら、さとう	プロッコリー、たまねぎ、あかバブリカ、きバブリカ、みどりバブリカ、エリンギ、にんじん、キャベツ、パセリ	667 790	大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があるので「畑の肉」といわれます。
19	木		牛乳	お	豚肉しおりん焼き ひじきの炒め煮	さばしおりんやき ひじきのいたために	ごはん、さとう、こめあぶら	さば、ひじき、だいす、さつまあげ、あつあげ、わかめ、はっこにゅう	629 763	しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から消化が良いようにいろいろな加工品が作られています。
20	金		牛乳	お	豆苗と厚揚げのすまし汁	りんごのサラダ	ごはん、こめあぶら、じゃがいも、ノンオイルドレッシング	ふたにく、あつあげ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	700 813	
24	火		牛乳	お	ひき肉のカレー	ギョウザ 大根の中華サラダ	ごはん、ドレッシング	ギョウザ、ツナ、わかめ、ぎゅうにゅう	578 750	
25	水		牛乳	お	もやしの中華スープ	ちくわ磯磯揚げ 白菜のうま煮	ごはん、こめこ、かたくりこ、こめあぶら、さとう	ちくわ、あおさ、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	641 813	
26	木		牛乳	お	わなかのみそ汁	厚焼玉子 小松菜の炒め物	ごはん、さとう、じゃがいも	細菌	618 705	
27	金		牛乳	お	いんげんサラダ	じゃがいものみそ汁	ごはん、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、いんげん、きびーまん、りょくとうもやし、しめじ、エリンギ、しいたけ	639 739	

お…おかず 汁…汁物・スープ デ…デザート

- 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。
- 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。

①納豆(なっとう)
ちよなうひょうとうの腸内環境を整えてくれる。
抗ウイルス作用も高い。

②まいたけ
まいたけだけに含まれるMD-フラクションが、NK細胞などの免疫細胞を活性化。

③にんにく
けつこうそくしん めんえきょうしきか 血液促進、免疫上昇効果がある。
こま細く刻むほど良い。

④ヨーグルト
きせつ けいもの た にゅうさん きん 季節の果物を足して乳酸菌、食物繊維、オリゴ糖のトリプルで、腸内環境が整う。

⑤かほちや
つよ こさんか さよう 強い抗酸化作用をもつ
ビタミンA、C、Eを含む。
ねんまほご さよう 粘膜保護作用あり。

⑥鮭(さけ)
こうさんか こうか 抗酸化効果のある
アスタキサンチンやDHA
が豊富

⑦ブロッコリー
こうさんか さよう げくさよう 抗酸化作用、解毒作用があり、免疫力を高める。
ねんまく ほご 粘膜を保護してくれる。

⑧たまご
らんばく ふく 卵白に含まれる
リゾチームは抗ウイルスの働きがあり、免疫力を高めるビタミンDも豊富。

⑨小松菜(こまつな)
めんえきりょく か 免疫力アップに欠かせない
βカロテン、ビタミンC、ビタミンEがバランスよく、しかも豊富に含まれている。

⑩緑茶(りょくぢゃ)
かてきんの殺菌作用。
のまめに飲むことで、のどの
ねんまく うるお 粘膜を潤してウイルスや
さしきん あら なが 細菌を洗い流す。