



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				《 <small>ねつ、ちから</small> 熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	《 <small>ち、にく、ほね</small> 血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	《 <small>からだのしょうじょ、しよん</small> 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		
2	月		牛乳 	お 汁 デ	シュウマイ(小2、中3) 厚揚げの回鍋肉 かきたま中華スープ	しゅうまい(しょう2、ちゅう3) あつあげのホイコウロウ かきたまちゅうかスープ	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ	シュウマイ、あつあげ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、あおピーマン、たけのこ、にんじん、しいたけ、こまつな、たまねぎ	583	736	<div><div>にがつふつかせつぶん</div><div>2月3日 節分</div><div>あたらしとしぶじす 新しい年を無事に過ごせるよう、お寺や神社で豆や米をまき、魔物や邪気をはらう儀式が家庭で行われている「豆まき」の由来です。</div><div></div></div>
3	火		牛乳 	お 汁 デ	いわし三平煮 ほうれん草のごま和え 鶏団子汁 福豆	いわしさんべいに ほうれん草のごまあえ とりだんごじる ふくめ	ごはん、ごま、さとう	いわし、ちくわ、とりだんご、だいず、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りよくとうもろやし、にんじん、はくさい、ねぎ	595	723	
4	水		牛乳 	お 汁 デ	豚肉カレー焼き 切干大根の炒め煮 かぶとまいたけのみそ汁	ぶたにくカレーやき きりぼしだいこんのいために かぶとまいたけのみそしる	ごはん、こめあぶら、さとう	ぶたにく、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、えだまめ、かぶ、まいたけ、とうみょう	688	819	
5	木		牛乳 	お 汁 デ	鮭メンチカツ チンゲン菜の和え物 高野豆腐のすまし汁	さけメンチカツ チンゲンサイのあえもの こうやどうふのすましじる	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	チンゲンサイ、はくさい、きりぼし、たまねぎ、みずな	602	736	
6	金	 ゆかりごはん	牛乳 	お 汁 デ	照焼きチキン 小松菜とひじきの白和え 麩のみそ汁	てりやきチキン こまつなとひじきのしらあえ ふのみそしる	ごはん、ごま、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	しそ、こまつな、にんじん、ねぎ、りよくとうもろやし	584	655	
9	月		牛乳 	お 汁 デ	あじ入りさんが 根菜の煮物 白菜のすまし汁	あじいりさんが こんさいのもの はくさいのすましじる	ごはん、こめあぶら、さとう	あじいりさんが、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、はくさい、えのきたけ、ごぼう	567	689	<div><div>2がつこのひ</div><div>2月9日</div><div>あじ入りさんが</div><div>ちばけん 千葉県に「さんが焼き」という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俵型の形に成形し、焼いたり蒸したりしたものを「さんが焼き」といいます。</div><div><div>だいず大豆の話</div><div></div></div></div>
10	火		牛乳 	お 汁 デ	鶏肉梅揚げ キャベツの卵とじ なめこ汁	とりにくめあげ きゃべつのだまごとじ なめこじる	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	うめ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、だいこん、はだいこん	698	866	
12	木		牛乳 	お 汁 デ	豆腐ハンバーグ チキンサラダ かぶのクリーム煮	とうふハンバーグ チキンサラダ かぶのクリームに	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、ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、かぶ、たまねぎ	675	768	
13	金	 焼きそば	牛乳 	お 汁 デ	もやしとほうれん草のナムル チコプリン	もやしとほうれん草のナムル チコプリン	やきそば、こめあぶら、ごまあぶら、ごま、チョコプリン	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおピーマン、りよくとうもろやし、ほうれんそう	618	703	
16	月		牛乳 	お 汁 デ	白身魚香草フライ キャベツのツナマヨ和え コンソメスープ	しろみぎかなこうそうフライ キャベツのツナマヨあえ コンソメスープ	ごはん、こめあぶら、マヨネーズ	しろみぎかなフライ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、はくさい	660	793	
17	火	 コッペパン	牛乳 	お 汁 デ	ソーセージステーキ ブロッコリーソテー 豆のスープ	ソーセージステーキ ブロッコリーソテー まめのスープ	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	ブロッコリー、たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ、みどりパプリカ、エリンギ、にんじん、キャベツ、パセリ	514	562	
18	水		牛乳 	お 汁 デ	豚肉しょうが焼き じゃがいもの煮物 ほうれん草のみそ汁	ぶたにくしょうがやき じゃがいもの煮もの ほうれん草のみそしる	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、ほうれんそう、ねぎ	667	790	
19	木	 ジョア(ブルーベリー)	牛乳 	お 汁 デ	さば塩みりん焼き ひじきの炒め煮 豆苗と厚揚げのすまし汁	さばしおみりんやき ひじきのいために とうみょうとあつあげのすましじる	ごはん、さとう、こめあぶら	さば、ひじき、だいず、さつまあげ、あつあげ、わかめ、はっこうにゅう	あおピーマン、にんじん、こんにゃく、とうみょう、ねぎ、たまねぎ	629	763	
20	金	 ひき肉のカレー	牛乳 	お 汁 デ	りんごのサラダ	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	ぶたにく、あつあげ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、えだまめ、にんじん、たまねぎ、りんご、だいこん、きゅうり、とうもろこし	700	813	
24	火		牛乳 	お 汁 デ	ギョウザ 大根の中華サラダ もやしの中華スープ	ギョウザ だいこんのちゅうかさらだ もやしのちゅうかスープ	ごはん、ドレッシング	ギョウザ、ツナ、わかめ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、りよくとうもろやし、えのきたけ	578	750	
25	水		牛乳 	お 汁 デ	ちくわ磯辺揚げ 白菜のうま煮 わかめのみそ汁	ちくわいそべあげ はくさいのうまに わかめのみそしる	ごはん、こめこ、かたくりこ、こめあぶら、さとう	ちくわ、あおき、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	細菌	641	813	
26	木	 炊き込みごはん	牛乳 	お 汁 デ	厚焼玉子 小松菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	あつやきたまご こまつなのいためのもの じゃがいものみそしる	ごはん、さとう、じゃがいも	とりにく、たまご、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、しいたけ、こまつな、りよくとうもろやし、いんげん、ねぎ	618	705	
27	金	 スパゲティミートソース	牛乳 	お 汁 デ	いんげんサラダ きのこのスープ	いんげんサラダ きのこのスープ	スパゲティ、こめあぶら、こむぎこ、さとう、ドレッシング	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、いんげん、きりぼし、りよくとうもろやし、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

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。

①納豆(なっとう)

ちょうなんきょうとと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 めんえきしょうじょか 血行促進、免疫上昇効果がある。細かく刻むほど良い。

④ヨーグルト

きせつ くだもの た にゅうきんきん 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かぼちゃ

つよ こうきんか きょう強い抗酸化作用をもつ。ビタミンA、C、Eを含む。ねんまくほご きょう粘膜保護作用あり。

⑥鮭(さけ)

こうきんか 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

こうきんか きょう げどくきょう 抗酸化作用、解毒作用があり、めんえきりよく たか 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

らんぱく 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)

めんえきりよく 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(りよくちや)

かてきの殺菌作用。のこまめに飲むことで、のどのねんまく、うろはく 粘膜を潤してウイルスやさいきん 細菌を洗い流す。