



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

日にち	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
		お	汁				小	中	
7	火	牛乳 お チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 汁 白菜のコンソメスープ デ	牛乳 お チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 汁 白菜のコンソメスープ デ	ごはん、ドレッシング、ごま	ハンバーグ、ベーコンぎゅうにゅう	ごぼう、きゅうり、にんじん、はくさい、りょうとうもやし、しいたけ、パセリ	610	736	ご入学 ご進級 おめでとう ございます。
8	水	牛乳 お 鶏肉しょうが焼き ひじきの炒め煮 汁 ほうれん草のみそ汁 デ	牛乳 お 鶏肉しょうが焼き ひじきの炒め煮 汁 ほうれん草のみそ汁 デ	ごはん、さとう、こめあぶら	とりにく、ひじき、だいず、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、あおピーマン、にんじん、こんにやく、ほうれん草	653	784	
9	木	牛乳 お あじフライ 春雨サラダ 汁 チンゲン菜のスープ デ	牛乳 お あじフライ 春雨サラダ 汁 チンゲン菜のスープ デ	ごはん、こめあぶら、はるさめ、マヨネーズ、ドレッシング	あじフライ、とりにく、ソーセージ、ぎゅうにゅう	きゅうり、あかピーマン、チンゲンさい、しめじ、きくらげ、にんじん	672	823	
10	金	牛乳 お いんげんサラダ 汁 デ	牛乳 お いんげんサラダ 汁 デ	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ノンオイルドレッシング	ぶたにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、なののはな、アスパラガス、いんげん、だいこん、とうもろこし	671	834	ふき 独特の香りとほろ苦さが特徴で、煮物や炒め物などにしてよく食べられています。
13	月	牛乳 お 野菜とわかめの豆乳寄せ ふきの炒め物 汁 小松菜のみそ汁 デ	牛乳 お 野菜とわかめの豆乳寄せ ふきの炒め物 汁 小松菜のみそ汁 デ	ごはん、こめあぶら	わかめのとうにゅうよせ、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ふき、こんにやく、しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ	579	702	
14	火	牛乳 お ソーセージステーキ もやしのごまサラダ 汁 春のシチュー デ	牛乳 お ソーセージステーキ もやしのごまサラダ 汁 春のシチュー デ	コッペパン、じゃがいも、ドレッシング、こめあぶら、こむぎご	ソーセージステーキ、ツナ、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	りょうとうもやし、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、なののはな、たまねぎ	583	661	
15	水	牛乳 お 豆腐田楽 大根のそぼろ煮 汁 つみれのすまし汁 デ	牛乳 お 豆腐田楽 大根のそぼろ煮 汁 つみれのすまし汁 デ	ごはん、ごま、さとう、かたくり	とうふ、みそ、いわしつみれ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん、いんげん、こんにやく、はくさい、ねぎ	582	764	あおもり型 給食 ①「塩分」 ひかえめ ②「野菜」 たっぷり ③「あぶら」 ほどよく ④「ごはん」 しっかり ⑤「青森」 に感謝
16	木	牛乳 お 揚げギョウザ キャベツの中華サラダ 汁 わかめスープ デ	牛乳 お 揚げギョウザ キャベツの中華サラダ 汁 わかめスープ デ	ごはん、こめあぶら、ドレッシング	ギョウザ、とりにく、わかめ、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、玉ねぎ、きピーマン、きくらげ、ねぎ、しめじ	582	753	
17	金	牛乳 お 厚焼玉子 きんぴらごぼう 汁 じゃがいものみそ汁 デ	牛乳 お 厚焼玉子 きんぴらごぼう 汁 じゃがいものみそ汁 デ	ごはん、ごま、さとう、ごまあぶら、こめあぶら、じゃがいも	たまご、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ゆかり、ごぼう、こんにやく、にんじん、ねぎ	587	721	
20	月	牛乳 お いわしレモン煮 切干大根の炒め煮 汁 キャベツのみそ汁 デ	牛乳 お いわしレモン煮 切干大根の炒め煮 汁 キャベツのみそ汁 デ	ごはん、こめあぶら	いわし、あぶらあげ、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、こんにやく、キャベツ、ねぎ	567	700	
21	火	牛乳 お 豚肉も焼き ほうれん草のおかか和え 汁 なめこのすまし汁 デ	牛乳 お 豚肉も焼き ほうれん草のおかか和え 汁 なめこのすまし汁 デ	ごはん、さとう、ごま	ぶたにく、みそ、とりにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ほうれん草、りょうとうもやし、にんじん、なめこ、だいこん、しいたけ、ねぎ	597	718	
22	水	牛乳 お シュウマイ 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 汁 もやしの中華スープ デ	牛乳 お シュウマイ 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 汁 もやしの中華スープ デ	ごはん、さとう、かたくりこ、こめあぶら	シュウマイ、とりにく、なるこ、ぎゅうにゅう	あかパプリカ、きパプリカ、みどりパプリカ、たまねぎ、りょうとうもやし、にんじん、こまつな、しいたけ	580	712	
23	木	牛乳 お さけ塩焼き まわかめの炒め煮 汁 鶏団子汁 デ	牛乳 お さけ塩焼き まわかめの炒め煮 汁 鶏団子汁 デ	ごはん、こめあぶら、さとう	さけ、くわかめ、さつまあげ、とりだんご、あぶらあげ、こうやどうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こんにやく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	619	750	菜の花 ビタミンC、ビタミンA、カルシウム、鉄 など栄養素が豊富な春の野菜です。
24	金	牛乳 お 玉ねぎの中華サラダ 汁 みかんカットゼリー デ	牛乳 お 玉ねぎの中華サラダ 汁 みかんカットゼリー デ	やきそば、こめあぶら、ドレッシング、ゼリー	ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、あおピーマン、りょうとうもやし、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし	604	692	
27	月	牛乳 お 豆腐ハンバーグ 菜の花のツナ和え 汁 卵のみそ汁 デ	牛乳 お 豆腐ハンバーグ 菜の花のツナ和え 汁 卵のみそ汁 デ	ごはん、ドレッシング	とうふハンバーグ、ツナ、たまご、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	なののはな、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、みずな	601	729	
28	火	ジュア お 鶏肉ねぎあんかけ もやしのみそ炒め 汁 白菜のすまし汁 デ	ジュア お 鶏肉ねぎあんかけ もやしのみそ炒め 汁 白菜のすまし汁 デ	ごはん、さとう、こめあぶら、かたくり	とりにく、ぶたにく、みそ、はっこうにゅう	にんにく、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、りょうとうもやし、にんじん、あおピーマン、はくさい、えのきたけ	565	698	
30	木	牛乳 お さばみそ煮 じゃがいものゆかり炒め 汁 玉ねぎのみそ汁 デ	牛乳 お さばみそ煮 じゃがいものゆかり炒め 汁 玉ねぎのみそ汁 デ	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ふ	さば、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、ゆかり、たまねぎ	599	724	

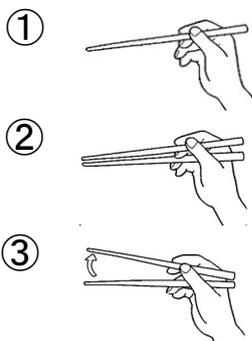
お…おかず 汁…汁物・スープ デ…デザート

○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。

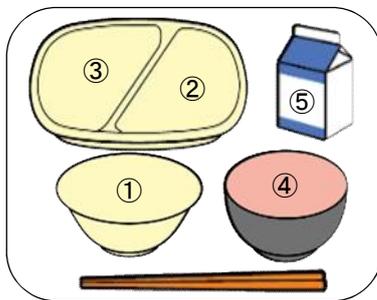
1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ○は栄養士訪問予定日です。

基本のはしの持ち方



うえのはしを、正しく鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。
下ののはしは、親指をつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしてみましよう。

学校給食の食事内容



- ①主食…ごはん・パン・麺類
- ②主菜…魚介、肉、卵、大豆製品
などを主に使用した料理
- ③副菜…煮物、和え物、炒め物、
サラダなどの料理
- ④汁物…みそ汁、スープ、
シチューなどの料理
- ⑤飲み物…牛乳、ジュア、
りんごジュースなど