



# 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			おつちから 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	ちにくほね 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	からだちやうじょう 《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	デザート	小	中				
1	金	牛乳 厚焼き玉子 小松菜のり和え ふのすまし汁	お 厚焼き玉子 小松菜のり和え ふのすまし汁	デザート あつやきたまご こまつなのりあえ ふのすまし汁	ごはん、さとう、ふ	あぶらあげ、とり、たまご、ちくわ、ぎゅうにゅう、のり	たけのこ、しいたけ、こんにゃく、こまつな、にんじん、ねぎ	611	747	 <b>1日は5月5日「こどもの日」にちなんで「たけのこごはん」</b> がつきます。
7	木	牛乳 春巻 大根サラダ ワンタンスープ	お 春巻 大根サラダ ワンタンスープ	デザート はるまき だいこんサラダ ワンタンスープ	ごはん、こめあぶら、マヨネーズ	はるまき、ワンタン、ひじき、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、えだまめ、チンゲンサイ、ねぎ	692	828	
8	金	牛乳 コーンサラダ 卵スープ	お コーンサラダ 卵スープ	デザート コーンサラダ たまごスープ	スバゲティ、こめあぶら、こむぎこ	ベーコン、とうにゅう、とり、たまご、ぎゅうにゅう	なほな、しめじ、たまねぎ、とうもろこし、もやし、あかピーマン、きゅうり、ねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	597	688	<b>春の野菜</b> キャベツ たまねぎ アスパラガス
11	月	牛乳 赤魚西京焼き 白菜の煮浸し 鶏団子汁	お 赤魚西京焼き 白菜の煮浸し 鶏団子汁	デザート あかうさいきょうやき はくさいのにびたし とりだんごじ	ごはん、さとう、こめあぶら	あかうさぎ、ちくわ、とりだんご、こうやどうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	602	736	
12	火	牛乳 鶏肉トマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	お 鶏肉トマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	デザート とりにくトマト ブロッコリーサラダ コンソメスープ	こめこッパン、ドレッシング	とりにく、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ごぼう、こまつな	656	739	ビタミンや、血液の流 れを良くする硫化アリ ル、疲労回復に役立 つアスパラギン酸が豊 富です。
13	水	牛乳 肉団子 いんげんの炒め物 大根のみそ汁	お 肉団子 いんげんの炒め物 大根のみそ汁	デザート にくだんご いんげんのいためもの だいこんのみそ汁	ごはん、かたくりこ、こめあぶら、さとう	ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、いんげん、にんじん、だいこん、みずな、こんにゃく	602	750	
14	木	牛乳 ホキフライ キャベツのごま和え かぶのみそ汁	お ホキフライ キャベツのごま和え かぶのみそ汁	デザート ホキフライ キャベツのごま和え かぶのみそ汁	ごはん、こめあぶら、さとう、ごま	ホキフライ、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、いんげん、にんじん、かぶ、しめじ	585	712	<b>いわし</b> 骨を強くする カルシウム、脳や心臓 の健康を保つEPA・ DHAを 多く含みます。
15	金	牛乳 アスパラサラダ	お アスパラサラダ	デザート アスパラサラダ	ごはん、こめあぶら、じゃがいも、カレールウ、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、アスパラガス、もやし、とうもろこし	704	817	
18	月	牛乳 いわし梅煮 ほうれん草のなめたけ和え けんちん汁	お いわし梅煮 ほうれん草のなめたけ和え けんちん汁	デザート いわし梅煮 ほうれん草のなめたけ和え けんちん汁	ごはん、ごまあぶら	いわし、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	ほうれん草、はくさい、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、みずな	565	679	
19	火	牛乳 豚肉しょうが焼き チンゲン菜の煮浸し 卵のみそ汁	お 豚肉しょうが焼き チンゲン菜の煮浸し 卵のみそ汁	デザート ぶたにくしょうがやき チンゲンさいのにびたし たまごのみそ汁	ごはん、こめあぶら、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、にんじん、しめじ、きくらげ、たまねぎ、みずな	632	761	<b>しのだ</b> 漢字で書くこと、信田(しのだ)です。
20	水	牛乳 シューマイ ピーマンとじゃがいもの中華炒め きくらげの中華スープ	お シューマイ ピーマンとじゃがいもの中華炒め きくらげの中華スープ	デザート シューマイ ピーマンとじゃがいもの中華炒め きくらげの中華スープ	ごはん、こめあぶら、はるさめ、じゃがいも	しゅうまい、とりにく、だいたい、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、あおピーマン、きくらげ、ねぎ、にんじん	570	730	
21	木	牛乳 ごぼう入り信田 ふきの炒め物 豆腐のみそ汁	お ごぼう入り信田 ふきの炒め物 豆腐のみそ汁	デザート ごぼういりしのだ ふきのいためもの とうふのみそ汁	ごはん、こめあぶら	ごぼういりしのだ、さつまあげ、とうふ、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう	ふき、こんにゃく、しいたけ、にんじん、とうもろこし	584	711	
22	金	牛乳 かぼちゃコロッケ もやしとツナのサラダ	お かぼちゃコロッケ もやしとツナのサラダ	デザート かぼちゃコロッケ もやしとツナのサラダ	うどん、マヨネーズ、こめあぶら	とりにく、あぶらあげ、かぼちゃコロッケ、ツナ、ひじき、ぎゅうにゅう	なめこ、にんじん、ほうれん草、あおピーマン、しいたけ、もやし、いんげん	619	725	は、油揚げを信田と呼ぶ 地域が多く、野菜や肉を 入れた甘い煮物で好 まれています。
25	月	牛乳 鶏つくね 花野菜サラダ 根菜のスープ	お 鶏つくね 花野菜サラダ 根菜のスープ	デザート とりつくね はなやさいサラダ こんさいのスープ	ごはん、ドレッシング	とりつくね、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、とうもろこし、だいこん、ごぼう	578	693	
26	火	牛乳 鶏肉から揚げ 野菜のごま酢和え きくらげのみそ汁	お 鶏肉から揚げ 野菜のごま酢和え きくらげのみそ汁	デザート とりにくから揚げ やさしいごま酢和え きくらげのみそ汁	ごはん、かたくりこ、じょうしんこ、こめあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	とりにく、だいたい、あぶらあげ、きくらげ、みそ、しょうが	もやし、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ	617	783	<b>主食をしっかりとうろ</b> 主食(ごはん、パン、めんなど)は、私たちが体を動かすためのエネルギー源になります。
27	水	牛乳 豆腐田楽 キャベツとツナの卵炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	お 豆腐田楽 キャベツとツナの卵炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	デザート とうふでんがし キャベツとツナのいりたまご じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん、さとう、ごま、こめあぶら、じゃがいも	とうふ、たまご、とうにゅう、ツナ、わかめ、みそ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	585	752	
28	木	牛乳 めばる照焼き ねりこみ もやしのみそ汁	お めばる照焼き ねりこみ もやしのみそ汁	デザート めばるてりやき ねりこみ もやしのみそ汁	ごはん、さつまいも、さとう、かたくりこ	めばる、あぶらあげ、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、こんにゃく、しいたけ、えだまめ、もやし、えのきたけ、ねぎ	595	733	9回の食事で必ず 主食を取ることがとても 大切です。
29	金	牛乳 紅白ナムル チンゲン菜のスープ	お 紅白ナムル チンゲン菜のスープ	デザート こうはくナムル チンゲンさいのスープ	ごはん、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、あおピーマン、キャベツ、だいこん、しめじ、チンゲンサイ、もやし	614	766	

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、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、たまご、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。

## しっかり朝食を食べよう

### 朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ**  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし → 種まき・苗つくり → 田植え → 稲の成育・雑取り・水の管理など → 稲刈り・脱粒

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

## おこめクイズ

青森県で育てているお米です。  
○の中に入る文字は、わかるかな?

- ①れわたり
- ②せ〇て〇のへきれき
- ③まっし〇ら