令和8年度

6月 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			《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) 小	中
2	火	牛乳	お	いわしみぞれ煮 厚揚げのみそ炒め	ごはん、さとう、こめあぶら、ごま	いわし、あつあげ、とりにく、こうやどうふ、たまご、ぎゅうにゅう、みそ	キャベツ、あおピーマン、にんじん、ねぎ	650	791
			汁	高野豆腐のすまし汁					
			デ						
3	水	牛乳	お	鶏肉梅焼き いんげんのサラダ	ごはん、さとう、じゃがいも	とりにく、ツナ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ	ねりうめ、いんげん、にんじん、あおピーマン、もやし、ねぎ	654	785
			汁	じゃがいものみそ汁					
			デ						
4 ◇	木	牛乳	お	えびボールのチリソース ほうれん草の海苔和え	ごはん、こめあぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さつまいも	えびボール、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、のり	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ねぎ、ほうれんそう、もやし、ごぼう、だいこん、しいたけ、にんにく、しょうが	650	791
			汁	根菜みそ汁					
			デ	さつまいもチップス		さつまいもチップス			
5	金	牛乳	お	ポロニアカツ メンマの炒め物	ごはん、こめあぶら、ごまあぶら	ポロニアカツ、ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう、わかめ	メンマ、こんにゃく、にんじん、あおピーマン、しめじ、ねぎ	335	358
			汁	わかめの中華スープ					
			デ						
8	月	牛乳	お	さけの塩焼き 切干大根の炒め煮	ごはん、こめあぶら、さとう	さけ、さつまあげ、とうふ、ぎゅうにゅう、みそ	だいこん、にんじん、しいたけ、えだまめ、こまつな	614	744
			汁	小松菜のみそ汁					
			デ						
9 ◇	火	牛乳	お	豚肉のごま焼き かぼちゃのサラダ	ごはん、さとう、ごま、こめあぶら、マヨネーズ	ぶたにく、ツナ、たまご、ぎゅうにゅう、みそ	かぼちゃ、えだまめ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ	737	885
			汁	玉ねぎのみそ汁					
			デ						
10	水	牛乳	お	かつおフライ キャベツの中華サラダ	ごはん、こめあぶら、ドレッシング、ごまあぶら、はるさめ	かつおフライ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、あかピーマン、はくさい、にら、しいたけ	591	724
			汁	春雨スープ		はるさめスープ			
			デ						
11	木	牛乳	お	ミートオムレツ 花野菜のソテー	ごはん、こめあぶら	ミートオムレツ、ツナ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	588	723
			汁	コーンスープ		こーんスープ			
			デ						
12 ◇	金	塩ラーメン 牛乳	お	揚げギョウザ(小2、中3) もやしの塩昆布和え	ちゅうかめん、こめあぶら、ごま	ぶたにく、なると、ギョウザ、ぎゅうにゅう、わかめ、しおこんぶ	たまねぎ、こまつな、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、あかピーマン	547	766
			汁						
			デ						
15	月	牛乳	お	さばのみそ煮 茎わかめの炒め煮	ごはん、こめあぶら、さとう	さば、さつまあげ、とりだんご、ぎゅうにゅう、くきわかめ	こんにゃく、にんじん、えのきたけ、だいこん、とうみょう	593	
			汁	鶏団子のすまし汁					
			デ						
16	火	コッペパン 牛乳	お	タンドリーチキン ポテトのマヨソテー	コッペパン、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、こめあぶら	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、あおピーマン、トマト、セロリ、にんじん、あかピーマン、にんにく、しょうが	668	
			汁	ミネストローネ		みねすとろーね			
			デ						
17	水	牛乳	お	豆腐の照り焼き にらの卵とじ	ごはん、さとう、かたくりこ、こめあぶら、じゃがいも	とうふ、たまご、ぶたにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、みそ	にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	650	791
			汁	豚汁		とんじる			
			デ						
18 ◇	木	牛乳	お	鶏じゃが 春雨の甘酢和え	ごはん、じゃがいも、さとう、はるさめ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、グリンピース、チンゲンサイ、もやし、きくらげ、えのきたけ、しめじ、ねぎ、しいたけ	632	789
			汁	きのこのみそ汁		きのこのみそしる			
			デ						
19	金	キーマカレー 牛乳	お	アスパラサラダ	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ドレッシング	とりにく、ぎゅうにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、とうもろこし、あかピーマン、しょうが、にんにく	734	899
			汁						
			デ						
22	月	牛乳	お	にしん照煮 ひじきの炒め煮	ごはん、こめあぶら、さとう	にしん、だいず、さつまあげ、たまご、ぎゅうにゅう、ひじき、わかめ	にんじん、しめじ、ねぎ、こんにゃく	632	764
			汁	卵のすまし汁		たまごのすましじる			
			デ						
23 ◇	火	牛乳	お	大豆ミートの麻婆豆腐 ごぼうのごまマヨサラダ	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、ごま	とうふ、だいず、とりにく、ちくわ、たまご、ひじき	ねぎ、にら、ごぼう、とうみょう、えだまめ、にんじん、トマト、ほうれんそう、しいたけ	650	791
			汁	中華スープ		ちゅうかスープ			
			デ						
24	水	牛乳	お	豚肉のしょうが焼き 白菜のおかかポン酢和え	ごはん、さといも、ごまあぶら	ぶたにく、かつおぶし、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	633	756
			汁	豆乳みそ汁		とうにゅうみそしる			
			デ						
25 ◇	木	ゆかりごはん 牛乳	お	しらすとあおさの卵焼き こんにゃくと根菜のピリ辛煮	ごはん、さとう、こめあぶら	たまご、しらす、あつあげ、ぎゅうにゅう、みそ、あおさ	こんにゃく、ごぼう、にんじん、グリンピース、いんげん、もやし	570	657
			汁	いんげんのみそ汁		いんげんのみそしる			
			デ						
26	金	きつねうどん 牛乳	お	たわらがたメンチ 海藻サラダ	うどん、こめあぶら、ドレッシング	とりにく、なると、あぶらあげ、たわらがたメンチ、ぎゅうにゅう、わかめ、くきわかめ、こんぶ、のり、あかつのまた	ねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、キャベツ、あかピーマン、きゅうり	540	631
			汁						
			デ						
29	月	牛乳	お	子持ちししゃも天ぷら(小2、中3) 大根の煮物	ごはん、こめあぶら、さとう、さつまいも	こもちししゃもてんぷら だいこんのにもの	だいこん、にんじん、こんにゃく、グリンピース、ねぎ	614	790
			汁	さつまいものみそ汁		ししゃもてんぷら、さつまあげ、だいず、ぎゅうにゅう、みそ			
			デ			さつまいものみそしる			
30	火	ジョアプレーン	お	豆腐ひじきハンバーグ チキンサラダ	ごはん、こめあぶら、さとう、ドレッシング、じゃがいも	とうふひじきはんばーぐ ちきんサラダ	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、パセリ	501	644
			汁	コンソメスープ		こんそめスープ			
			デ						

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。

○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、カシューナッツの9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、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、ビスタチオの20品目)のことをいいます。

おしらせ

常盤野小中学校のみそ汁

常盤野小中学校のみそ汁は、調理員さんが昆布から出汁をとっています。うま味をしっかり感じられるように、時間をかけて丁寧に作られています。

6/4～6/10 歯と口の衛生週間

カミカミメニュー

「よくかむ」ことの大切さを意識した献立となっています。噛み応えのある「シーフード」「根菜」「豆類」「きのこ」「海藻」を取り入れました。4日のさつまいもチップスは、よく噛んで食べましょう。

赤ピーマン

赤ピーマンは緑ピーマンが完全に熟した姿です。苦みが少ないため、ピーマン克服に最適な食材です。ビタミンC・カロテンの量は緑に比べて2倍となり、サラダのアクセントで人気です。

ふるさと産品給食の日

23日は「ふるさと産品給食の日」です。青森県産の食材をたっぷりと使った献立となっています。青森県の恵みに感謝して食べましょう！

〈弘前市産〉
ごはん(はれわたり)

〈青森県産〉
大豆ミート、鶏肉、牛乳
ごぼう、にんじん、トマト
長ねぎ

この他、ちくわ・醤油は、青森県内の工場で作られています。

ししゃも

丸ごと食べられるししゃもは、栄養を摂取できます。子持ちししゃもには、ビタミンA・B2等が豊富に含まれ、1尾約70mgのカルシウムが摂取できます。

1年間の食事回数
3回×365日=**1095回**

7～12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数
週7回(1日1回)の場合
364回(年平均回数)※×6年=2184回
週11回(1日約2回以上)の場合
572回(年平均回数)※×6年=3432回
1248回の差が！

※1年365日を週で考えると約52週。52週に7日をかけた値

6月は「食育月間」です

食育は生きる上での基本で、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通じて食に関する知識や実践力を身につけましょう。
国が定めた「第四次食育推進計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を令和2年度の1週間平均9.6回から令和7年度までに11回以上とすることを目標として定めました。
みなさんのご家庭はいかがでしょうか。
常盤野小中学校では、全員一緒にランチルームで食べています。音楽を聴きながら、楽しい共食の時間を育んでいます。