



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				栄養価(kcal)		おしらせ	
		お汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	小	中		
1	水	牛乳 さば塩みりん焼き ほうれん草となめたけの和え物 なすのみそ汁	さばおみりんやき ほうれん草となめたけのあえもの なすのみそ汁	ごはん	《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)	602 720	<p>みんどの声</p> <p>常盤野小中学校の児童・生徒に「さかき料理」を聞いた所、「さかき料理!」「ツナカレー!」「丼!」等のリクエストがありましたので、3日は夏野菜入りツナカレーに決定しました!</p> <p>七夕</p> <p>夜空に浮かぶ天の川や織姫の紡ぐ糸に見立てた七夕スープは、星のトッポギを入れました。皆の願い事が叶いますように。</p> <p>擬製豆腐</p> <p>水切りした豆腐に、卵や野菜などの具材を混ぜて成形し、焼いた料理です。見た目や食感が卵焼きに似ていることから、「別のものに擬製(なぞら)える」という意味でその名が付けられました。</p> <p>海の日</p> <p>7月20日は海の日です。青森県の海の現状を知っていますか。17日は海の生態系や環境を守るために、私達に何ができるかを食べながら考えてみましょう。</p> <p>暑い夏は井で乗り切ろう!</p> <p>土用の丑の日は、7月26日! 給食では、さんまのかば焼きを提供します。スタミナをつけて夏を乗り切りましょう!</p>
2	木	牛乳 イカ小判焼き 麻婆もやし 中華スープ	いかごぼんやき マーボーもやし ちゅうかスープ	ごはん、こめあぶら、かたくりこ		イカ、とりこ、ワタナ、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、あおピーマン、にんじん、きくらげ、ねぎ、にんにく、しょうが、チンゲン菜、えのきたけ	544 666	
3	金	牛乳 マカロニサラダ	マカロニサラダ	ごはん、こめあぶら、マカロニ、マヨネーズ		ツナ、ハム、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、パセリ	706 819	
6	月	牛乳 にしん昆布煮 豚肉とブロッコリーの塩炒め 卵のみそ汁	にしんこんぶに ぶたにくとブロッコリーのおしおため たまごのみそ汁	ごはん、こめあぶら、こめあぶら、ふ		にしん、ぶたにく、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ	598 730	
7	火	牛乳 チキン味噌カツ カラフルサラダ 七夕スープ くだものゼリー	チキンみそカツ カラフルサラダ たなばたスープ くだものゼリー	ごはん、こめあぶら、ドレッシング、ごま、ほろさめ、トッポギ、ゼリー		チキンみそカツ、なると、わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、オクラ、きゅうり、きくらげ、あかピーマン、きピーマン、ねぎ	669 816	
8	水	牛乳 擬製豆腐 だいこんのゆかり和え 具だくさんみそ汁	ぎせいで豆腐 だいこんのゆかり和え ぐだくさんみそ汁	ごはん、こめあぶら、さとう		豆腐、とりこ、たまご、ちくわ、イカボール、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、グリーンピース、だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、ごぼう、とうもろこし	565 708	
9	木	牛乳 親子煮 えびしゅうまい 豆腐のみそ汁	おやこに えびしゅうまい 豆腐のみそ汁	ごはん、ふ、さとう		とりこ、たまご、なると、えびしゅうまい、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、みつば	631 807	
10	金	牛乳 ぶりキャベツカツ トマトサラダ	ぶりキャベツカツ トマトサラダ	ちゅうかめん、こめあぶら、ドレッシング		かまぼこ、たまご、のり、ぶりキャベツカツ、ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり、とうもろこし、トマト、ブロッコリー	500 589	
13	月	牛乳 いわしみぞれ煮 梅棒鶏 高野豆腐のみそ汁	いわしみぞれに 梅棒鶏 こうやどうふのみそ汁	ごはん、さとう、ごま、ドレッシング		いわし、とりこ、こうやどうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり、にんじん、あかピーマン、きくらげ、にら、だいこん	607 744	
14	火	牛乳 チーズインハンバーグ ひじきとツナのサラダ カレースープ	チーズインハンバーグ ひじきとツナのサラダ カレースープ	こめこ、ドレッシング、じゃがいも		チーズインハンバーグ、ツナ、とりこ、ひじき、ぎゅうにゅう	みずな、はくさい、あかピーマン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ	508 565	
15	水	牛乳 鶏のから揚げレモン煮(小、中) ピーンズサラダ コンソメスープ	とりのから揚げレモンに ピーンズサラダ コンソメスープ	ごはん、かたくりこ、こめあぶら、さとう、マヨネーズ		とりこ、ひよこ豆、レッドキドニー、青えんどう豆、ちくわ、ベーコン、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、えだまめ、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、パセリ	745 924	
16	木	牛乳 豆腐チャンプルー つくね もずくのみそ汁	豆腐チャンプルー つくね もずくのみそ汁	ごはん、こめあぶら、ごまあぶら、さとう		豆腐、ぶたにく、たまご、かつおぶし、つくね、もずく、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、あおピーマン、にんじん、しめじ、ねぎ	609 742	
17	金	牛乳 アジフライ きわかめのサラダ クラムチャウダー	アジフライ きわかめのサラダ クラムチャウダー	ごはん、ドレッシング、じゃがいも、こめあぶら、こむぎこ		アジ、かまぼこ、きわかめ、あさり、とうにゅう、ぎゅうにゅう	みずな、きゅうり、にんじん、あかピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、パセリ	617 756	
21	火	牛乳 千草和え モロヘイヤのみそ汁	ちぐさあえ モロヘイヤのみそ汁	ごはん、こめあぶら、さとう、ごま、ほろさめ、こめあぶら		さんま、のり、たまご、あぶらあげ、みそ、はっこうにゅう	もやし、きゅうり、あかピーマン、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、モロヘイヤ	628 714	

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、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、マカミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、ピスタチオの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。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 稲を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが強い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣がある。そのめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① タイス ② アスキ ③ ピーナッツ

7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前にすつと」です。ふだんは水や麦茶などでのどがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!

のどごしのよいめんや冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意!

体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かし、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないように。また就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。

食中毒に気をつけよう!

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

7月の日(1)～(9)は山の日(10)は海の日(11)は土用の丑の日(12)は七夕の日(13)は海の日(14)は海の日(15)は海の日(16)は海の日(17)は海の日(18)は海の日(19)は海の日(20)は海の日(21)は海の日(22)は海の日(23)は海の日(24)は海の日(25)は海の日(26)は海の日(27)は海の日(28)は海の日(29)は海の日(30)は海の日(31)は海の日