



# 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

WEB版

日にち	曜日	メニュー	特定原材料等のアレルゲン (表示義務・推奨品目)	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)	おしらせ
3	月	ごはん とりにくみそやき ひじきのいために 牛乳 ほうれんそうのすましじる	鶏肉, 大豆, ごま 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, こんにやく, こめあぶら, さんおんとう	とりにく, ひじき, だいず, さつまあげ, ふ, ぎゅうにゅう	にんにく, ほうれんそう, しいたけ, ねぎ, たまねぎ	<b>世界手洗いの日</b> 10月15日は「世界手洗いの日」です。給食の前などせっけんをつけてしっかり手洗いをしましょう。
4	火	ごはん ぼうぎょうざ ピーマンとじゃがいものちゅうかいため 牛乳 たまごスープ	豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆 豚肉, 小麦, 大豆, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン 卵, 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, こめあぶら, じゃがいも, ごま	ぼうぎょうざ, ぶたにく, たまご, ぎゅうにゅう	にんにく, しょうが, ピーマン, キャベツ, しいたけ, たまねぎ, にら	
5	水	ごはん さけてりやき はくさいのゆかりあえ 牛乳 もやしのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 卵, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい	さけ, ちくわ, こうやどうふ, ぎゅうにゅう	しょうが, はくさい, にんにく, えのきたけ, りよくともし, やし, しそ	
6	木	めん うどん ごもくうどんじる さつまいもてんぷら 牛乳 ごぼうとチキンのサラダ	小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆 小麦, 大豆, ごま, 卵, 鶏肉	うどん, さつまいも, こめあぶら, ごま	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	わらび, みずな, えのきたけ, やまうど, なめこ, たけのこ, にんにく, ほうれんそう, ねぎ, いんげん, ごぼう	<b>ビタミンA</b> 目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、夜盲症のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に意識してとりたい栄養素です。
7	金	ごはん わかめごはん きのこしのだに ながいものそばろいため 牛乳 とうふのみそしる	— 小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 大豆, 豚肉, やまいも 大豆, さば	せいはいくまい, ながいも, こんにやく, こめあぶら, かつくりこ	わかめ, きのことしのだ, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	しょうが, にんにく, えだまめ, えのきたけ, しいたけ, しめじ, たまねぎ	
11	火	ごはん とうふのあんかけ(小1個, 中2個) だいこんのツナサラダ 牛乳 じゃがいものみそしる	豚肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶら, かつくりこ, じゃがいも	とうふ, ぶたにく, ツナ, わかめ	りよくともし, ほうれんそう, にんにく, えのきたけ, ねぎ, だいこん, とうもろこし, きゅうり, たまねぎ	
12	水	ごはん はるまき はるさめさらだ 牛乳 チンゲンさいのスープ	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま, ゼラチン 鶏肉, 大豆, 小麦, ごま, りんご 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, こめあぶら, ごま, はるさめ	はるまき, とりにく, ベーコン, ぎゅうにゅう	きピーマン, きゅうり, チンゲンさい, にんにく, しいたけ	
13	木	ごはん いわしごまみそに ブロッコリーのたまごいため 牛乳 はくさいのみそしる	大豆, ごま 卵, 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, りんご	せいはいくまい, こめあぶら, マヨネーズ, ごま	いわし, たまご, あつあげ, ぎゅうにゅう	ブロッコリー, にんにく, はくさい, たまねぎ, ねぎ	
14	金	ごはん あきのカレー 牛乳 いろいろサラダ	小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 鶏肉, 豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン	せいはいくまい, オリーブあぶら, さつまいも	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, しめじ, エリンギ, たまねぎ, キャベツ, りよくともし, にんにく, とうもろこし	
17	月	ごはん ぶたにくしょうがやき はくさいのうまに 牛乳 さといのみそしる	豚肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶら, さんおんとう, さといも	ぶたにく, さつまあげ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	しょうが, はくさい, しいたけ, にんにく, たまねぎ, ねぎ	
18	火	パン コッペパン とりにくトマトに だいずのツナのサラダ 牛乳 じゃがいものスープ	小麦, 乳 鶏肉 鶏肉, 大豆, 小麦, ごま, りんご 鶏肉, 豚肉	コッペパン, じゃがいも	とりにく, ツナ, だいず, ベーコン, ぎゅうにゅう	にんにく, はくさい, トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんにく, たまねぎ, パセリ	
19	水	ごはん あじフライ きりぼしだいこんのあえもの 牛乳 なめこのみそしる	小麦, 大豆, りんご 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶら	あじフライ, こうやどうふ, わかめ, ぎゅうにゅう	ブロッコリー, にんにく, きりぼしだいこん, なめこ, ほうれんそう	
20	木	めん ちゅうかめん みそラーメンじる シュウマイ 牛乳 きくらげのちゅうかサラダ りんご	小麦 小麦, 大豆, ごま, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン, 牛肉 豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆 豚肉, 大豆, 小麦, ごま, りんご, 鶏肉 りんご	ちゅうかめん, さんおんとう, ごま, ごまあぶら	ぶたにく, とうにゅう, しゅうまい, ハム, ぎゅうにゅう	キャベツ, にんにく, りよくともし, にら, にんにく, しょうが, きくらげ, レタス, きゅうり, りんご, たまねぎ, れんこん	
21	金	ごはん さつまいもごはん あつやきたまご 牛乳 こまつなとりにくのいためもの わかめのみそしる	小麦, 大豆 卵, 大豆, 小麦 鶏肉, 小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, さつまいも, こめあぶら	あぶらあげ, あつやきたまご, とりにく, わかめ, ぎゅうにゅう	にんにく, こまつな, にんにく, しいたけ, はくさい, えのきたけ, ねぎ	
24	月	ごはん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひたし 牛乳 つみれじる	小麦, 卵, 大豆 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, こめこ, かつくりこ, こめあぶら	ちくわ, のり, いわしつみれ, あぶらあげ, かつおぶし, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, はくさい, にんにく, だいこん, ねぎ	
25	火	ごはん さばしょうがに きんぶられんこん 牛乳 あつあげのみそしる	小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう, こめあぶら	さば, さつまあげ, あつあげ, わかめ, ぎゅうにゅう	しょうが, れんこん, いんげん, にんにく, こまつな	
26	水	ごはん とうふハンバーグ 牛乳 ラビットサラダ やさいのカレースープ	小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉, りんご 大豆, 卵, りんご 豚肉, 鶏肉	せいはいくまい, さつまいも	とうふハンバーグ, ベーコン, ぎゅうにゅう	にんにく, キャベツ, とうもろこし, たまねぎ, りよくともし	
27	木	ごはん ぶたにくさつぱりやき 牛乳 じゃがいものうまに キャベツのみそしる	豚肉, 小麦, 大豆 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, じゃがいも, こめあぶら, さんおんとう	ぶたにく, だいず, あぶらあげ, ジョア	しいたけ, ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, ブルーベリー	
28	金	ごはん やきとりどん 牛乳 しめじのあえもの かきたまじる	鶏肉, 小麦, 大豆, ごま 小麦, 大豆, 卵, さば 小麦, 卵, 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう, こめあぶら, ごま	とりにく, ちくわ, たまご, のり, ぎゅうにゅう	にんにく, ねぎ, しめじ, ほうれんそう, にんにく, たまねぎ	
31	月	ごはん とりにくこうそうやき 牛乳 とうふサラダ ブロッコリースープ ハロウィンデザート	鶏肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 豚肉, 鶏肉 大豆	せいはいくまい, ごま, かぼちゃクリームもち	とりにく, ひじき, とうふ, えだまめ, ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, ブロッコリー, にんにく	<b>ハロウィン</b> 古代アイルランドのケルト族を起源とする秋の収穫を祝うお祭りです。

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。

○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, 落花生の7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, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

## 目の愛護デー

目を労わる1日にしましょう。モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ち、目の健康維持に必要な栄養素を含む食品をしっかりととりましょう。アントシアニンを含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどの食品があります。

