



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

にち ようび	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (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)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
1	水	ごはん めばるしおやき きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう	めばる, あぶらあげ, ワ カメ, あつあげ, ぎゅう にゅう	だいこん, にんじん, しい たけ, えだまめ, こまつ な, ねぎ	592	728	あおもり くらしぎゅう 倉石牛 あおもりけんんのへぐん 青森県三戸郡 このへまぢくらしし 五戸町倉石で そだ 育てられている くろげ わきぎゅう 黒毛和牛で ねんかんしゅつかとうすう 年間出荷頭数 は400頭ほど。 まほろけいぎゅう 「幻の銘牛」 よ と呼ばれて います。
2	木	ごはん とんかつ いんげんのごまあえ たまごのみそしる	豚肉, 小麦, 大豆, りんご 卵, 小麦, 大豆, ごま 大豆, さば, 卵	せいはいくまい, こめあぶ ら, ごま	ぶたにく, ちくわ, たま ご, ぎゅうにゅう	いんげん, にんじん, ほ うれんそう	601	727	
4	土	ごはん チキンカレー りんごサラダ	小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 大豆, 卵, りんご	せいはいくまい, オリーブ あぶら, じゃがいも	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, にんじ ん, たまねぎ, りんご, しょく とうもやし, きゅうり, とうもろ こし	730	846	ふるさと産品 きゅうしょくひ 給食の日 がっ 11月16日 にち ぶたにく, から 豚肉辛みそ や 焼きは、ご当地 グルメの「ひろさ とんから き豚辛焼き」を きゅうしょくふう 給食風のアレン ジしたものです。 しみずもり 清水森ナンバ みそ 味噌をしようして います。
8	水	ごはん さばトマトみそに くわかめのいために だいこんのすましじる	さば, 大豆 豚肉, 大豆, 小麦 大豆, 小麦, さば	せいはいくまい, こんにゃ く, こめあぶら, さんおん とう	さば, ぶたにく, くきワカ メ, こうやどうふ, ぎゅう にゅう	にんじん, あおピーマン, だ いこん, ほうれんそう, ねぎ, トマト	627	755	
9	木	ごはん ちゅうかどんぐ はるさめサラダ つみれのちゅうかスープ	牛肉, 豚肉, 小麦, 大豆, 鶏肉, セラチン 卵, 豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆, ごま, りんご 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, セラチン	せいはいくまい, こめあぶ ら, かたくりこ, はるさめ	とりにく, なた, ハム, たまご, いわし, たら, ぎゅうにゅう	はくさい, なら, にんじん, た けのこ, きくらげ, きゅうり, キャベツ, ねぎ, えのきたけ	601	751	
10	金	めん うどん にくうどんじる イカよせフライ チンゲンさいのマヨサラダ	小麦 豚肉, 小麦, 大豆, さば いか, 小麦, 大豆 卵, りんご, 小麦	うどん, こめあぶら, マヨ ネーズ	ぶたにく, あぶらあげ, い か, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, ごぼう, にん じん, ねぎ, しいたけ, りよ くとうもやし, チンゲンさい	630	724	
13	月	ごはん とりにくてりやき かぶとあつあげのあまじい ほうれんそうのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, さんおん とう, かたくりこ, こめあぶ ら	とりにく, あつあげ, あぶ らあげ, ぎゅうにゅう	にんにく, かぶ, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, し めじ	653	781	
14	火	パン こめこパン くらしぎゅうコロケ マカロニサラダ コンソメスープ	小麦, 乳 牛肉, 小麦, 大豆 小麦, 卵, 大豆, りんご 豚肉, 鶏肉	こめこパン, こめあぶら, マカロニ, マヨネーズ, じゃがいも	ぎゅうにく, ペーコン, ツ ナ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, じゃがいも, にん じん, ごぼう, こまつな	643	713	
15	水	ごはん さんまレモンに もやしのあえもの かぼちゃのみそしる	— 小麦, 大豆, さば, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, ごま, さん おんとう	さんま, あぶらあげ, ひじ き, ぎゅうにゅう	レモン, りよくとうもやし, に んじん, ほうれんそう, カボ チャ, キャベツ	624	754	
16	木	ごはん ぶたにくからみそやき ながいものうまに なめこのみそしる りんご	豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ごま 大豆, 小麦 さば, 大豆 りんご	せいはいくまい, ごま, ごま あぶら, さんおんとう, な がいの, こんにゃく, こめ あぶら	ぶたにく, とうふ, ぎゅう にゅう	あおとうがらし, くわかさ び, しいたけ, にんじん, えだまめ, しょうが, だい こん, なめこ, ねぎ, りん ご	723	859	
17	金	ごはん わかめごはん ごもくあつやきたまご キャベツのあえもの せんべいじる	— 卵, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン 小麦, さば, 大豆, 鶏肉	せいはいくまい, せんべ い, こんにゃく	ワカメ, たまご, ひじき, ツナ, とりにく, ぎゅうに ゅう	ほうれんそう, にんじん, ね ぎ, たけのこ, キャベツ, き ゅうり, あかピーマン, はく さい, ごぼう, まいたけ, せり, だいこん	651	797	
20	月	ごはん とうふのやさいあんかけ メンマのあえもの さつまじる	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, ごま 豚肉, さば, 大豆	せいはいくまい, こめあぶ ら, かたくりこ, ごま, ごま あぶら, さつまじいも	とうふ, ぶたにく, ぎゅう にゅう	はくさい, なら, えのきたけ, ねぎ, メンマ, りよくとうも やし, えだまめ, にんじん, だ いこん	655	828	
21	火	ごはん はるまき だいこんサラダ ワンタンスープ	えび, 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, 豚肉 卵, 大豆, りんご, 小麦 小麦, 大豆, ごま, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, セラチン	せいはいくまい, こめあぶ ら, マヨネーズ, こむぎこ	ぶたにく, ちくわ, ぎゅうに ゅう	たけのこ, きゅうり, だい こん, あかピーマン, にんじ ん, チンゲンさい, ねぎ, しょ うが	664	796	
22	水	ごはん さけちゃんちゃんやき ほうれんそうのたまごとじ ふのすましじる	さけ, 大豆, 卵, りんご 卵, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, マヨネー ズ, こめあぶら, ふ	さけ, たまご, こうやどう ふ, とうふ	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが, ほうれんそう, にん じん, たまねぎ, えのきた け, りんご	606	742	
24	金	ごはん きのこごはん いわしうめに ひじきのいために かぶのみそしる	小麦, 大豆, さば 大豆, 小麦 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	せいはいくまい, あぶらあ げ, こんにゃく, さんおん とう, こめあぶら	いわし, ひじき, だいず, さつまあげ, あつあげ, ぎゅうにゅう	まいたけ, しめじ, しいた け, にんじん, うめ, だい こん, かぶ, ねぎ	649	791	
27	月	ごはん ぶたにくさつぱりやき じゃがいものゆかりいため キャベツのみそしる	豚肉, 小麦, 大豆 — 大豆, さば	せいはいくまい, じゃがい も, こんにゃく, こめあぶ ら	ぶたにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	にんじん, いんげん, キャベツ	658	786	
28	火	ごはん ツナオムレツ ブロッコリーサラダ こんさいのクリームに	卵, 大豆, 小麦, りんご 卵, 小麦, 大豆, ごま 豚肉, 鶏肉, 大豆, 小麦	せいはいくまい, れんこん, ながいも, オリーブあぶ ら, こむぎこ	たまご, まぐろ, ウインナー, とうにゅう, ぎゅうにゅう	トマト, フロッキー, にんじん, りよく とうもやし, たまねぎ	628	840	
29	水	ごはん あかうおさいきょうやき はくさいのにびたし とりだんごじる	大豆 大豆, 小麦 大豆, さば, 鶏肉, 小麦	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう	あかうお, さつまあげ, と りにく, とうふ, あぶらあ げ, ワカメ, ぎゅうにゅう	はくさい, にんじん, しめ じ, たまねぎ, ねぎ	616	752	
30	木	ごはん ひらつくね こまつなおかかあえ しょうがみそおでん りんごゼリー	鶏肉, 豚肉, 大豆, 小麦 大豆, 小麦, さば 卵, 大豆, さば りんご	せいはいくまい, パンこ, げ んまい, こんにゃく, リン ゴゼリー	とりにく, ツナ, かつおぶ し, たまご, がんもどき, ぎゅうにゅう	こまつな, りよくとうもやし, にんじん, たまねぎ, だい こん, しょうが	695	834	

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。

○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, セラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

地産地消
ちい き せいさん のうりんすいさんぶつ ちい き しょうひ
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとい
う取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地
域の食材を食べましょう。

11月使用予定の県産食材
がっしょうよてい けんさんしょくざい
こめ ぎゅうにゅう たまごながいも にはんしょく
米、牛乳、りんごジュース、りんご、さば、卵、長芋、かぼちゃ、人参、ごぼう、白菜、
ごぼう、ほうれん草など

食料自給率アップの取り組み
しょくりょう じきゅうりつ とりくみ
食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

- ① 今が旬の食
べ物を選ぼう
- ② 地元でとれ
る食材を食べ
よう
- ③ ごはん中心の
バランスのよい
食事をしよう
- ④ 食べ残しを
減らそう
- ⑤ 自給率向上の
取り組みを知り、
応援しよう