



# きゅうしよくだより



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	金	ごはん とんどんぐ キャベツのあおじそサラダ とうふのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, ごま さば, 大豆	せいはいくまい, こんにやく, こめあぶら, さんおんと う, ごま	ぶたにく, こうやどうふ, わかめ, とうふ, ぎゅう にゅう	たまねぎ, キャベツ, りよ くとうもやし, にんじん, し いたけ, ねぎ	639	793	ほうれん草 こまつな 小松菜 あおな ふゆ しゅん 青菜は冬が旬
4	月	ごはん とりにくつつたあげ はくさいのマヨあえ たまねぎのみそしる	鶏肉, 大豆 卵, 小麦, 大豆, ごま, りんご 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, マヨネーズ, ごま	とりにく, ちくわ, あぶら あげ, ぎゅうにゅう	はくさい, にんじん, きゅ うり, たまねぎ, えのきた け, こまつな, しょうが	627	757	です。カルシウ ムやカロテンな どの栄養素が豊 富に含まれ、栄 養価も高く、おい
5	火	ごはん さばてりやき ひじきのいために キャベツのみそしる	さば, 大豆, 小麦 小麦, 大豆 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	さば, ひじき, だいず, さ つまあげ, あつあげ, ジョ ア	にんじん, キャベツ	588	726	しいのでたくさん 食べるようにしま
6	水	もち ぞうにする みかん	小麦, 大豆, 鶏肉 -	もち, かたくりこ, こんに やく	なると, とりにく, かつおぶ し, ぎゅうにゅう	ごぼう, にんじん, せり, ね ぎ, しめじ, まいたけ, みか ん	700	799	しょう。 しいのでたくさん 食べるようにしま
7	木	ごはん ポークカレー コーンサラダ	りんご, 大豆, 豚肉, 小麦 大豆, 卵, りんご	せいはいくまい, じゃがい も, オリーブあぶら	ぶたにく, とうにゅう, あ つあげ, ぎゅうにゅう	にんじん, たまねぎ, しょう が, にんにく, とうもろこし, チンゲンさい, きゅうり	718	834	しょう。 しいのでたくさん 食べるようにしま
8	金	めん ちゅうかめん しおラーメンじる はるまき メンマのあえもの りんご	小麦, 卵 小麦, さば, 大豆, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, セラチン えび, 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆, ごま りんご	ちゅうかめん, こめあぶ ら, ごま, こめあぶら, こ むぎこ	ぼたて, なると, わかめ, ぶたにく	たけのこ, しいたけ, りよ くとうもやし, たまねぎ, こまつ な, ねぎ, キャベツ, きゅう り, にんじん, りんご	581	731	しょう。 しいのでたくさん 食べるようにしま
11	月	ごはん とりにくしょうがやき こまつなのからしあえ だいこんのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, 卵, さば さば, 大豆	せいはいくまい	とりにく, ちくわ, わか め, とうふ, ぎゅうにゅう	しょうが, こまつな, にんじ ん, えのきたけ, だいこん, ねぎ	604	725	まつかぜや 松風焼き
12	火	パン コッパン ほしがたハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	小麦, 乳 豚肉, 鶏肉, りんご, 大豆, 小麦 小麦, 卵, 大豆, りんご 鶏肉, 大豆, 小麦 -	コッパン, マカロニ, さ んおんと, マヨネーズ, じゃがいも, オリーブあ ぶら, こむぎこ, クリスマ スデザート	とりにく, ぶたにく, ツナ, とうにゅう, ぎゅうにゅう	ブロッコリー, とうもろこし, はくさい, にんじん, キャベ ツ, たまねぎ, れんこん	634	709	ひょうめん 表面にゴマな どをまぶし、裏 には何もなしこ とから「隠し事 がないように」 という意味が込 められています。
13	水	ごはん いわしみぞれに じゃがいものマヨいため なめこのみそしる	小麦, 大豆 豚肉, 卵, りんご, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, じゃがい も, マヨネーズ	いわし, ベーコン, こうや どうふ, わかめ, ぎゅう にゅう	にんじん, たまねぎ, な めこ, ねぎ, だいこん	636	776	まつかぜや 松風焼き
14	木	ごはん キャベツメンチ もやしのゴマサラダ つみれのすましじる	豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆, りんご 鶏肉, 大豆, 小麦, ごま, 卵 さば, 大豆, 小麦	せいはいくまい, こめあぶ ら, パンこ, こむぎこ	ぶたにく, とりにく, いわ し, たら, ぎゅうにゅう	りよくとうもやし, きピー マン, きゅうり, はくさい, に んじん, ねぎ, キャベツ	594	722	まつかぜや 松風焼き
15	金	ごはん ゆかりごはん ごもくあつやきたまご やさしいため あつあげのみそしる	- 卵, 小麦, 大豆 豚肉, 小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, こめあぶ ら	たまご, ぶたにく, あつあ げ, ひじき, ぎゅうにゅう	しそ, にんじん, たまね ぎ, いんげん, キャベツ, ほうれんそう, ねぎ, たけ のこ	628	712	まつかぜや 松風焼き
18	月	ごはん まつかぜやき りんごいりなます にしめ	大豆, ごま, 卵, 鶏肉 小麦, 大豆, りんご さば, 小麦, 大豆	せいはいくまい, パンこ, ご ま, さんおんと, じゃが いも, こんにやく	とりにく, たまご, のり, あ ぶらあげ, こうやどうふ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, しょうが, だい こん, にんじん, りんご, ごぼう, ふき, しいたけ	644	802	がつ にち 12月22日は 冬至
19	火	ごはん ぶたにくてりやき こまつなのいために たらじる	豚肉, 小麦, 大豆 大豆, 小麦 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんと う, こめあぶら	ぶたにく, さつまあげ, すけ そうたら, とうふ, ぎゅうに ゅう	にんにく, こまつな, にん じん, ぶなしめじ, はくさ い, だいこん, ねぎ	686	818	ねん 1年のうちで、最 もひる も昼が長く、最 もよる 夜が長い日 です。冬至に、か ぼちゃを食べた り、ゆず湯に入っ たりすると風邪 の予防になると
20	水	ごはん めばるしおやき みそきんぴら とりだんごのすましじる	- 大豆, ごま, 豚肉 大豆, さば, 小麦, 鶏肉	せいはいくまい, こめあぶ ら, こんにやく, さんおん と, ごま, パンこ	めばる, ぶたにく, とりに く, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, ご ぼう, キャベツ, ねぎ	592	727	ねん 1年のうちで、最 もひる も昼が長く、最 もよる 夜が長い日 です。冬至に、か ぼちゃを食べた り、ゆず湯に入っ たりすると風邪 の予防になると
21	木	ごはん えびシューマイ(小2個, 中3個) チンゲンさいのちゅうかいため ワンタンスープ	えび, 小麦 豚肉, 小麦, 大豆 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, セラチン	せいはいくまい, こめあぶ ら, ワンタン, パンこ	えび, たら, ぶたにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, あお ピーマン, はくさい, ねぎ	611	786	ねん 1年のうちで、最 もひる も昼が長く、最 もよる 夜が長い日 です。冬至に、か ぼちゃを食べた り、ゆず湯に入っ たりすると風邪 の予防になると
22	金	めん うどん おやこうどんじる かぼちゃとさつまいもコロッケ だいこんのツナマヨあえ	小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, さば, 卵 豚肉, 小麦, 大豆, りんご 小麦, 大豆, さば, 卵, りんご	うどん, こめあぶら, マヨ ネーズ, じゃがいも, さつ まいも, パンこ	とりにく, ぶたにく, たま ご, なると, あぶらあげ, ツナ, ひじき, ぎゅうに ゅう	こまつな, ねぎ, しいた け, だいこん, きゅうり, にんじん, かぼちゃ, た まねぎ, ほうれんそう	647	758	ねん 1年のうちで、最 もひる も昼が長く、最 もよる 夜が長い日 です。冬至に、か ぼちゃを食べた り、ゆず湯に入っ たりすると風邪 の予防になると

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。

## 今年のかぜを ひきま宣言! かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいを  
する

2 しっかり栄養を  
とる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひいた時に  
積極的にとりた  
い栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高め  
る「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、  
のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極  
的にとりましょう。

冬に美味しい野菜を食べよう!

**たんぱく質** を多く含む食品

肉、魚、卵など

**炭水化物** を多く含む食品

米、めん、いもなど

**ビタミンA** を多く含む食品

レバー、にんじんなど



12月には県産ホタテ  
使用月です!

