



# きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>鬼は～そと～ 福は～うち～</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホキの塩焼き</li> <li>こまつな小松菜のお浸し</li> <li>もやしのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>春巻き</li> <li>チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>いわしの紀州煮</li> <li>大豆の炒め煮</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のあんかけ</li> <li>もやしの梅和え</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の塩焼き</li> <li>高野豆腐の五目煮</li> <li>ほうれん草のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのごま焼き</li> <li>キャベツののり和え</li> <li>ふのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>フィレオチキン</li> <li>もやしとツナのサラダ</li> <li>野菜スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>中華丼</li> <li>いんげんの中華サラダ</li> <li>春雨の中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>つくね串</li> <li>メンマ炒め</li> <li>なめこのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>つくね串は1人2個です。</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>手羽の煮物</li> <li>もやしのごま和え</li> <li>根菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> <li>ココアプリン</li> </ul> <p>手羽の煮物は1人2個です。</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>金平ごぼう</li> <li>豆腐のすまし汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かき揚げうどん</li> <li>れんこんの和え物</li> <li>牛乳</li> <li>りんご</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>厚焼玉子</li> <li>筑前煮</li> <li>きりぼだいこん</li> <li>切干大根のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のしょうが焼き</li> <li>野菜のごま酢和え</li> <li>白菜のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>辛子和え</li> <li>千切り汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>白菜のおかか和え</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>オムレツ</li> <li>じゃがいもサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆チキンカレー</li> <li>福神漬け</li> <li>フルーツミックス</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>餃子</li> <li>豚キムチ炒め</li> <li>チンゲン菜の中華スープ</li> <li>牛乳</li> </ul> <p>ギョウザは1人2個です。</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のトマト煮</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ポトフ</li> <li>ジョア</li> </ul>	<p><b>みそとしょうゆ</b> もとは同じ!?</p> <p>みそもしょうゆも、中国から「醤」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれています。これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」（米や麦、大豆など）が原料、「魚醤」（魚や魚の内臓などが原料）というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといわれています。</p>		

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
24日のチキンカレーは、1月生まれのリクエストメニューです。

## ビタミンについて知ろう!

食べ物は、みんなのからだを大きくしたり、かぜをひきにくいじょうぶなからだにしたりする働きをしています。今回はビタミンに注目します。もしビタミンが足りないと、どうなるのでしょうか？



### ビタミンA が足りないと

\*とり目(暗い所で見えない)



### ビタミンAの多い食べ物



### ビタミンB1 が足りないと



### ビタミンB2の多い食べ物



### ビタミンB1の多い食べ物



### ビタミンB1 が足りないと



### ビタミンCの多い食べ物



### ビタミンC が足りないと

