



きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

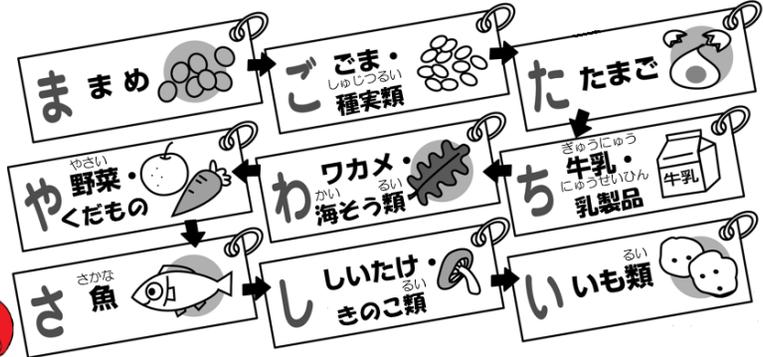
弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<p>せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病ってなんだろう？</p> <p>運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。</p> <p>このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。</p>				<p>1</p> <p>まーぼーはるさめどん ・麻婆春雨丼 </p> <p>・いんげんの中華サラダ <small>ちゅうか</small></p> <p>・わかめスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>
<p>4</p> <p>・たけのこごはん </p> <p>だけ ・嶽きみコロッケ </p> <p>あもの ・みずの和え物</p> <p>しる ・なめこのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>5</p> <p>・ごはん </p> <p>にくだんご あまず ・肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>だいこん ・大根のサラダ</p> <p>・オニオンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p> <p>りんご</p>	<p>6</p> <p>・ごはん </p> <p>とうふ でんがく ・豆腐の田楽</p> <p>けんこう ・健康サラダ</p> <p>こまつな じる ・小松菜のすまし汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>7</p> <p>れいせい ・冷製おろしスパゲッティ</p> <p>・オムレツ </p> <p>・ごぼうサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>8</p> <p>・ごはん </p> <p>・さばみそ煮 <small>に</small></p> <p>だいこん ぶたにく にももの ・大根と豚肉の煮物</p> <p>とうふ じる ・豆腐のみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>
<p>11</p> <p>小学校: 社会見学 中学校: 振替休日</p>	<p>12</p> <p>・ごはん </p> <p>いわし うめに ・いわし梅煮</p> <p>に こうちけん ・ぐる煮(高知県)</p> <p>はくさい じる ・白菜のみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>13</p> <p>・ごはん </p> <p>・ささみフライ</p> <p>・キャベツサラダ</p> <p>たまご ・卵スープ</p> <p>・ジョア</p>	<p>14</p> <p>・コッペパン </p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・いんげんサラダ</p> <p>やさい ・野菜スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>15</p> <p>・ひじきごはん </p> <p>からしあ ・辛子和え</p> <p>じる ・つみれ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>・ごはん </p> <p>☆源たれ揚げ</p> <p>やさい あ ・野菜のごま和え</p> <p>しる ・もやしのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>20</p> <p>・ごはん </p> <p>さけ しおや ・鮭の塩焼き</p> <p>あ ・キャベツのレモン和え</p> <p>じる ・かぶのとりみ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>21</p> <p>・みそラーメン </p> <p>・ギョウザ</p> <p>きくらげのサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>22</p> <p>・チキンカレー </p> <p>ふくじんづ ・福神漬け</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>
<p>25</p> <p>・ごはん </p> <p>とり や ・鶏のしょうが焼き</p> <p>・おひたし</p> <p>たまご じる ・えのきと卵のみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>26</p> <p>・ごはん </p> <p>まーぼーどうふ ・麻婆豆腐</p> <p>さい ちゅうか あ ・チンゲン菜の中華和え</p> <p>はるさめ ・春雨スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>27</p> <p>・ごはん </p> <p>・つくねスティック</p> <p>きゅうり すのもの ・きゅうりの酢の物</p> <p>しる ・ふのみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>28</p> <p>こめこ ・米粉パン </p> <p>しろみ ・白身のフライ</p> <p>・コーンサラダ</p> <p>☆クリームシチュー</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</p>	<p>29</p> <p>・きのこごはん </p> <p>かぼちゃのいとこ煮 <small>に</small></p> <p>やさい じる ・野菜のみそ汁</p> <p>ぎゅうにゅう ・牛乳</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。
19日の源たれ揚げ、28日のクリームシチューは9月生まれのリクエストメニューです。
◆は栄養士訪問予定日です。

☆まごたちわやさしい☆

「まごたちわやさしい」とはバランスのとれた食事のことで、1日の中でこの食品を1回は取り入れましょうという考え方です。普段の食事で足りないものがあれば、少し足すだけでバランスのよい食事になります。



敬老の日 楽しい会食を!



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちいろいろな会話をしながら楽しく食事を楽しみましょう。