



きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

WEB版

いち	ようび	こんだけ	特定原材料等のアレルギー(表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A-C)	おしらせ
4	火	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ キャベツのあえもの 牛乳 こまつのみそしる	鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、さば 大豆、さば	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、牛乳	ごはん、こめ油	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、たまねぎ
5	水	ごはん 牛乳	いわしうめに きんぴらレンコン 牛乳 もずくのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま	いわし梅煮、もずく、豆腐、牛乳	ごはん、こめ油、糸こんにゃく、ごま	れんこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ほうれん草
6	木	めん 牛乳	やきそば きくらげのちゅうかサラダ 牛乳 はくさいのスープ	小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン 大豆、小麦、ごま、りんご、豚肉、豚肉 小麦、大豆、さば、大根、豚肉、牛肉、ゼラチン	豚肉、ハム、わかめ、牛乳	やきそば(めん)、こめ油、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ、レタス、きゅうり、ねぎ、はくさい、しめじ
7	金	ごはん 牛乳	おやこどん きゅうりのすのもの 牛乳 こんさいのみそしる	大豆、小麦、さば、鶏肉、卵 卵、大豆、小麦 大豆、さば	鶏肉、高野豆腐、たまご、わかめ、ちくわ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく	たまねぎ、しいたけ、枝豆、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
10	月	ごはん 牛乳	あげだしどふ いんげんとちくわのあえもの 牛乳 じやがいものみそしる	大豆、小麦、さば 大豆、小麦、さば、卵 大豆、さば	豆腐、ちくわ、わかめ、牛乳	ごはん、こめ油、じゃがいも	たいこん、万能ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ
11	火	ごはん 牛乳	とりくのみそやき ほうれんそうのしおこんぶあえ 牛乳 キャベツのみそしる	大豆、小麦、鶏肉、ごま、さば、豚肉 小麦、大豆、ごま 大豆、さば	鶏肉、ツナ、高野豆腐、塩昆布、牛乳	ごはん、ごま	ほうれん草、キャベツ、にんじん
12	水	ごはん 牛乳	さばてりやき ごぼうとあおじそのいためもの かぶのみそしる りんごジュース	小麦、大豆、さば 大豆、小麦 大豆、さば りんご	さば、ツナ、生揚げ	ごはん、こめ油	ごぼう、たまねぎ、しそ、かぶ、かぶの葉、なめこ、りんごジュース
13	木	ごはん 牛乳	ミートローフ だいこんサラダ こまつなスープ	鶏肉、小麦、大豆、りんご 卵、大豆、豚肉 豚肉、鶏肉	ミートローフ、ささみフレーク、ペーパー、牛乳	ごはん	きゅうり、だいこん、にんじん、小松菜、たまねぎ
14	金	ごはん 牛乳	うずらのたまごカレー ふくじんづけ コーンサラダ	大豆、りんご、鶏肉、豚肉、小麦、卵 大豆、小麦、ごま 小麦、大豆、りんご	うずらの卵、豚肉、豆乳、生揚げ、牛乳	ごはん、じゃがいも、こめ油	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり
17	月	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき きりばししたいこんのいために とうふのみそしる	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 大豆、さば	豚肉、さつま揚げ、豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、こめ油	しょうが、切干大根、にんじん、しいたけ、枝豆、ねぎ
18	火	ごはん 牛乳	やさいとわかめのとうふよせ たけのこのいためもの せんぎりやさいのみそしる	大豆 大豆、小麦、豚肉 大豆、さば	野菜とわかめの豆腐よせ、高野豆腐、豚肉、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こめ油	鰯竹、キャベツ、にんじん、ごぼう
19	水	ごはん 牛乳	さんまみぞれに やさいのこまずあえ とりだんごのみそしる	小麦、大豆 大豆、小麦、ごま さば、大豆、鶏肉、豚肉、小麦	さんまみぞれ煮、ツナ、ミートボール、高野豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、ごま、こめ油	もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ
20	木	めん 牛乳	うどん ★のりしおコロッケ ほうれんそうのみそあえ ごもくうどんじる	小麦 小麦、大豆 大豆、小麦、さば 大豆、小麦、さば、鶏肉	鶏肉、油揚げ、牛乳	うどん、のり塩コロッケ、こめ油	にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、しいたけ、ほうれん草、もやし、えのき
21	金	ごはん 牛乳	★チャーハン マンドゥ やさいのちゅうかサラダ チングンさいのちゅうかスープ	豚肉、小麦、大根、卵、牛乳、鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉 豚肉、大豆、牛乳、鶏肉、ゼラチン、小麦、さば	チャーハン、たまご、マンドゥ、ささみフレーク、ペーパー、牛乳	ごはん、ごま油	ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もうろこし、チングン菜、赤ピーマン、しいたけ、たまねぎ
24	月	ごはん 牛乳	はくさいのゆかりあえ きりばししたいこんのみそしる	ごま さば、大豆、小麦	イカメンチカツ、牛乳	ごはん、こめ油、ごま油、きざみみ	はくさい、もやし、きゅうり、ゆかり、切干大根、にんじん、ねぎ
25	火	ごはん 牛乳	さけのしおやき かぶのそぼろに いんげんのみそしる	さけ 大豆、小麦、豚肉 大豆、さば	さけ、豚肉、油揚げ、牛乳	ごはん、こめ油	かぶ、かぶの葉、にんじん、しいたけ、しょうが、たまねぎ、いんげん
26	水	ごはん 牛乳	わかたけしのだに みずのいためもの はちはいじる	豚肉、小麦、大豆、鶏肉 大豆、小麦 大豆、小麦、さば	若竹信田煮、さつま揚げ、豆腐、油揚げ、牛乳	ごはん、ふ、糸こんにゃく、こめ油	みず、にんじん、しめじ、だいこん、万能ねぎ、しいたけ、しょうが
27	木	パン 牛乳	ピタパン とりにくのハーブやき ★オニオンサラダ ミネストローネ	小麦 鶏肉 卵、小麦、ごま、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	ピタパン、ツナ、ペーパー、牛乳	ピタパン、じゃがいも、こめ油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もうろこし、トマトピューレ、はくさい、黄ピーマン
28	金	ごはん 牛乳	わかめごはん ごもくあつやきたまご ★ほうれんそうのおひたし みそあじせんべいじる	- 卵、小麦、大豆 大豆、小麦、さば 鶏肉、小麦、大豆、さば	わかめご飯の素、五目厚焼玉子、鶏肉、かつお節、牛乳	ごはん、おつゆせんべい、糸こんにゃく	ほうれん草、はくさい、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、野菜だし、まいたけ

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。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4・5・6月生まれのリクエストメニューです。

4. ◆は栄養士訪問予定日です。

今月は「食育月間」です！

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。
食育は、生きる上で基本となるものです。食に関する知識や選択する

能力を取得し、健全な食生活を実践するこ
とができるように、食育の推進が求められ
ています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域
が連携してすすめることが必要です。ご家
庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



○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、いわし、オレンジ、カレーパウチ、キウイフルーツ、牛肉、クリミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

食中毒に注意

においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときには気をつけてください。

細菌の好きなもの

- 28~35℃ぐらいの温度
- 肉や魚、野菜など食べ物全て
- ジメジメとしたもの

食中毒予防のポイント

- 調理するときや食事の時は手をきれいに洗う
- 調理したものは早めに食べる
- 肉などはしっかりと火を通り抜ける