



## きゅうしょくだより



あぶにん 弘前市立常盤野小中学校

にち ようび	こん だて	特定原材料等のアルアレ(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
3月 月 ごはん	いわしうめに くわわめのいために キャベツのみそしる 牛乳 こくとうだいず	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば 小麦、大豆	いわし梅煮、さわがめ、 さつま揚げ、黒糖大豆、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こ め油、三温糖	にんじん、キャベツ、とう もろこし、たまねぎ	
4月 火 ごはん	ハンバーグ いんげんのサラダ 牛乳 にんにくiriポトフ	鶏肉、りんご、大豆 小麦、りんご、大豆 鶏肉	ハンバーグ、ツナ缶、鶏 肉、牛乳	ごはん、じゃがいも	いんげん、パプリカ(赤)、 りょくとうもやし、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、にんにく、 パセリ	サツキン部分メニュー
5月 水 ごはん	マクロフライ もやしのすのもの 牛乳 ふのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、卵 大豆、さば、小麦	マクロフライ、ちくわ、わ かめ、牛乳	ごはん、こめ油、三温 糖、ふ	りょくとうもやし、きく、に んじん、しめじ、ほうれん 草	にんにく おおきなう けんこう 効果が期待できます。
◆6月 木 めん	うどん あんかけうどんじる ゆでたまご こまつなみそあえ 牛乳 ☆りんご	小麦 大豆、さば、小麦、豚肉 卵 小麦、大豆 りんご	豚肉、ゆで卵、さつま揚 げ、牛乳	うどん、三温糖	りょくとうもやし、白菜、え のきたけ、たまねぎ、しい たけ、小松菜、にんじん、 りんご	こいぬ? 今月のりんごは 「あじ」を予定しています
7月 金 ごはん	たきこみごはん はくさいのからしあえ 牛乳 だいこんのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	鶏肉、わかめ、油揚げ、 牛乳	ごはん、糸こんにゃく、三 温糖	にんじん、ごぼう、まいた け、しいたけ、ほうれん 草、白菜、だいこん	さむさつてある 寒い季節の手洗いを ちゃんとしています
10月 月 ごはん	ぶたにくのしょうがやき きんぴらレンコン 牛乳 たまねぎのみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、さば、ごま 大豆、さば	豚肉、わかめ、高野豆 腐、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こ ま油、白ごま、三温糖	しょうが、れんこん、いん げん、にんじん、たまね ぎ	か? 寒くなると水が冷たくなり、手洗いが おそかになります。冬場の手 洗いは、かぜの予防にも効果的です ので、しっかり手洗いによくしてしま しょう。
12月 水 ごはん	ちくわいそべあげ(小2組、中3組) ☆セロリのええもの 牛乳 いわしのつみれじる	小麦、大豆、卵 小麦、大豆、卵、ごま、りんご 大豆、さば	ちくわ、つみれ、油揚げ、 牛乳、ツナ缶	ごはん、米粉、片栗粉、 こめ油、じゃがいも	ゼロリー、どうもろこし、だ いこん、白菜、ねぎ	いろいろな豆
◆13月 木 ごはん	しろみさかなのホイルむし やさいいため 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる	一 小麦、大豆 大豆、さば、小麦	ホキ、豚肉、牛乳	ごはん、こめ油、ふ	たまねぎ、パプリカ(黄)、まい たけ、キャベツ、りょくとうもや し、ピーマン、切干大根、にん じん、ねぎ	ひよこ豆
14月 金 ごはん	まめとひきにのカレー くくじんづけ プロッコリー・サラダ 牛乳 バイナップルかん	豚肉、大豆、小麦、りんご、鶏肉 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉、りんご 一	豚肉、ひよこ豆、レッドキ ドニー、青えんどう豆、豆 乳、ハム、牛乳	ごはん、こめ油、じゃがい も	しうが、にんにく、にん じん、たまねぎ、福神漬 け、プロッコリー、きゅう り、どうもろこし、バイナッ ブル	えんどう豆
17月 月 ごはん	とうふのやさいあんかけ(小1組、中2組) ひじきとツナのええもの 牛乳 いんげんのみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、卵、ごま、りんご 大豆、さば	木綿豆腐、豚肉、ひじき、 ツナ缶、牛乳	ごはん、こめ油、片栗粉 ツナ缶、牛乳	りょくとうもやし、ほうれん 草、にんじん、しめじ、ねぎ、 とうもろこし、水菜、たまね ぎ、いんげん	あだ 青えんどう、赤えんどうがあり、 にまめ、あまなつとう、つか 煮豆や甘納豆などに使われま す。
18月 火 ごはん	☆てりやきチキン だいすのいために ショア のりのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	鶏肉、大豆、油揚げ、の り、ショア	ごはん、三温糖、糸こんに ゃく、こんにゃく、こめ 油	にんにく、いんげん、にん じん、しいたけ、キャベ ツ、ねぎ	いんげん豆
19月 水 ごはん	あかうおさきようやき メンマイため 牛乳 とうふのすまじしる	大豆 小麦、大豆 小麦、大豆、さば	赤魚西京焼き、さつま揚 げ、豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、三 温糖、こめ油	メンマ、にんじん、ほうれ ん草、ねぎ	まめ 金時豆やうずら豆、とら豆、など があります。
◆20月 木 めん	ちゅううかめん しょゆうラーメンじる はるまき 牛乳 きくらげのちゅううサラダ	小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉、鶏肉 豚肉、小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉	豚肉、なると、春巻き、ハ ム、牛乳	中華めん、こめ油	りょくとうもやし、にんじ ん、ねぎ、きくらげ、レタ ス、きゅうり	さかなを食べよう
21月 金 ごはん	☆やきとりどんぐ キャベツとツナのレモンあえ 牛乳 あつあげのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 小麦、大豆 大豆、さば	鶏肉、のり、ツナ缶、生揚 げ、牛乳	ごはん、こめ油、白ごま、 三温糖	にんにく、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、レモン汁、 小松菜、えのきたけ	特にいわしやさば、さんまな どの青魚には、DHAと呼ばれる 脳の働きをよくするあぶら が含まれています。
25月 火 ごはん	☆とりのからあげ小皿(中3組) キャベツのしおこんぶあえ 牛乳 こんさいのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま 大豆、さば	鶏肉、塩昆布、牛乳	ごはん、片栗粉、米粉、 こめ油、白ごま	キャベツ、りょくとうもや し、にんじん、ごぼう、だ いこん、ねぎ	
26月 水 ごはん	さばしょうがに ひじきのいために 牛乳 もやしのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆 大豆、さば	さば生姜煮、ひじき、さつ ま揚げ、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、三 温糖	にんじん、いんげん、りょ うとうもやし、えのきた け、ねぎ	かぜ予防に役立つ食べ物
◆27月 木 パン	こめこパン ぶたにくとたまごのソテー かぼちゃサラダ 牛乳 やさいスープ	小麦、乳 小麦、卵、豚肉 豚肉、卵、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	豚肉、卵、ハム、ペーク ン、牛乳	米粉パン、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、小松菜、 ピーマン、にんじん、パセ リ	みかん おしゃ
28月 金 ごはん	ゆかりごはん しらすりあつやきたまご じゃがいものそぼろに 牛乳 ぐだぐださんのみそしる	一 小麦、大豆、卵 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、豚肉、さば、ごま	厚焼玉子、鶏肉、牛乳	ごはん、じゃがいも、こめ 油、三温糖、角こんにゃく	にんじん、白菜、しめじ、 ねぎ、だいこん	ビタミンCなどが多くふくまれていま があります。

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。

3. ☆は卒業生のリクエストメニューです。

4. ◆は栄養士訪問予定日です。

## ○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、いくら、オレンジ、かき、なす、牛乳、クルミ、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、アーモンドの21品目)のことをいいます。

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。

3. ☆は卒業生のリクエストメニューです。

4. ◆は栄養士訪問予定日です。

## 今月の行事食と食べ物

せつ  
ぶん  
(立春の前日)

家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻は、もともと関西の一部の地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

はつ  
うま  
(がつさいしょ うま ひ)

五穀豊穣や商売繁盛を願って、各地の福神社でお祭りが行われます。福神社のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げでしす飯をなんだりなりしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



## だいすのはなし

だいすには、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛胸に負けない栄養があります。

しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。

そこで昔から、消化のよいように、いろいろな加工品を作られています。

## さまである大豆の加工品

