

にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギン (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)	おしらせ
7	火	ごはん 牛乳 だしのみそしる	てりやきチキン やさいのごますあえ 小麦、大豆、鶏肉、ごま さば、大豆	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、ごま さば、大豆	ごはん、三温糖、白いり ごま	鶏肉、わかめ、油揚げ、牛乳	にんにく、もやし、きゅう り、にんじん、だいこん
8	水	ごはん 牛乳 ぐださんみそしる	つくね ひじきのために さば、大豆	鶏肉、豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆、さば	ごはん、糸こんにゃく、三 温糖、さといも	鶏肉、ひじき、さつま揚 げ、油揚げ、牛乳	いんげん、にんじん、し めじ、ねぎ、だいこん、た まねぎ
9	木	ごはん メンチカツ キャベツヒツナのあえもの ジョア	メンチカツ キャベツヒツナのあえもの わふうコンソメスープ	小麦、鶏肉 小麦、大豆、さば	ごはん、こめ油	鶏肉、ツナ、ショア	キャベツ、もやし、きゅう り、だいこん、にんじん、 ねぎ、たまねぎ
10	金	ごはん 牛乳 なののすましる	ちらし寿司 わかつけしのたに もやのしおこんぶあえ 牛乳 なののすましる	小麦、大豆、卵 鶏肉、大豆、豚肉、小麦 ごま、小麦、大豆 小麦、大豆、さば	ごはん、三温糖、ごま、 ふ	たまご、鶏肉、油揚げ、 塩昆布、油揚げ、牛乳	しいたけ、いんげん、れ んこん、たけのこ、キャベ ツ、もやし、にんじん、菜 の花、しめじ
13	月	ごはん 牛乳 みそけんちんじる	ぶたにくのしょうがやき はくさいのおかかポン酢あえ 大豆、ごま、さば、鶏肉	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆	ごはん、こま油	豚肉、かつお、鶏肉、豆 腐、牛乳	しょうが、はくさい、にん じん、だいこん、ごぼう、 ねぎ
14	火	ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる	さわらのしおやき ちくせんに さば、大豆、小麦	一 鶏肉、小麦、さば、大豆 さば、大豆、小麦	ごはん、こめ油、角こん にやく、三温糖、ふ	さわら、鶏肉、牛乳	たけのこ、にんじん、ご ぼう、ほうれん草、たま ねぎ
15	水	ごはん 牛乳 やさいスープ	トマト入りオムレツ ボテトマヨネーズサラダ やさいスープ	大豆、卵 卵、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	ごはん、じゃがいも、マヨ ネーズ、三温糖	たまご、豚肉、牛乳	たまねぎ、とうもろこし、ブ ロッコリー、キャベツ、にん じん、ピーマン、バセリ
16	木	めん ちゅうかめん しようゆーるーんじる あげキョウザ(小2個、中3個) 牛乳 だいこんとツナのサラダ	ちゅうかめん しようゆーるーんじる あげキョウザ(小2個、中3個) 牛乳 だいこんとツナのサラダ	小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、ごま 豚肉、小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、ごま、りんご、鶏肉	中華めん、こめ油、小麦 粉	豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳 なると	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、ねぎ、だい こん、枝豆、きゅうり
17	金	ごはん 牛乳 いちごプリン	ゆかりごはん カレイしようかに こまつなにびたし とうふとやさいのみそしる	一 小麦、大豆 小麦、大豆 さば、大豆 大豆	ごはん、こめ油、三温糖、 いちごプリン	カレイ、油揚げ、豆腐、 牛乳	小松菜、にんじん、しめ じ、キャベツ、ねぎ、ごぼ う
20	月	ごはん 牛乳 せんべいじる	いわし寿司 キャベツののりあえ 小麦、大豆、さば	小麦、大豆 小麦、さば、大豆 鶏肉、小麦、大豆、さば	ごはん、小麦粉、糸こん にやく	いわし、のり、鶏肉、牛乳	うめ、キャベツ、ほれん 草、にんじん、はくさい、ご ぼう、まいかけ、ねぎ、たま ねぎ
21	火	ごはん 牛乳 もやしのみそしる	とりにくのみそやき こうやどうふのたまごじ 牛乳 もやしのみそしる	鶏肉、小麦、さば、大豆、豚肉、ごま 大豆、小麦、卵 さば、大豆	ごはん、三温糖、白いり ごま、糸こんにゃく、こめ 油	鶏肉、高野豆腐、たま ご、油揚げ、牛乳、なると	たまねぎ、たけのこ、しい たけ、もやし、えのき、に んじん、ねぎ
22	水	ごはん 牛乳 さくらもち	きんぴらいりあつやきたまご きりほじりごんのいために キャベツのみそしる	卵、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆 さば、大豆 小麦、大豆	ごはん、こめ油、三温糖、 さくらもち、ごま	たまご、さつま揚げ、油 揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、だい こん、しいたけ、キャベツ、 たまねぎ
23	木	パン コッペパン フランクフルトソーセージ コーンサラダ 牛乳 こまつなスープ	コッペパン 豚肉、大豆、卵 大豆、卵 鶏肉、豚肉	コッペパン	豚肉、ツナ、牛乳	とうもろこし、キャベツ、 にんじん、きゅうり、小松 菜、えのき、たまねぎ	
24	金	ごはん 牛乳 プロッコリーサラダ	はるやさいカレー ふくくんづけ 牛乳 プロッコリーサラダ	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、ごま、りんご、小麦、大豆 豚肉、りんご、小麦、大豆	ごはん、こめ油、じゃが いも	豚肉、豆乳、生揚げ、牛 乳	にんにく、しょうが、にんじ ん、菜の花、アスパラ、福 神漬け、プロッコリー、枝豆、と うもろこし
27	月	ごはん 牛乳 わかめスープ	シユウマイ(小2個、中3個) やさいのオイスターいため 牛乳 わかめスープ	豚肉、ごま、小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、さば	ごはん、こめ油、春雨、 小麦粉	たら、豚肉、わかめ、牛 乳	にんじん、キャベツ、き らげ、たまねぎ、ねぎ
28	火	ごはん 牛乳 おでん	とうふのいそべやき(小1個、中2個) なのなのはなからあえ 牛乳 おでん	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、卵 小麦、大豆、さば、卵	ごはん、片栗粉、三温糖、 角こんにゃく	豆腐、のり、ちくわ、うず らの卵、さつま揚げ、たら、牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、菜の花、 だいこん
30	木	めん うどん さんさいうどんじる とりにくのてんぶら(小2個、中3個) 牛乳 れんこんんのごまあえ	うどん さんさいうどんじる とりにくのてんぶら(小2個、中3個) 牛乳 れんこんんのごまあえ	小麦 小麦、大豆、さば、豚肉 小麦、大豆、さば、豚肉、卵、りんご 小麦、大豆、ごま、卵	うどん、三温糖、小麦 粉、米粉、マヨネーズ、こ め油、白いりごま	豚肉、なると、鶏肉、たま ご、ちくわ、牛乳	わらび、ぜんまい、細 竹、えのき、にんじん、し いたけ、ねぎ、小松菜、 れんこん

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、かぼす、キウイフルーツ、牛肉、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)のことです。

「あおもり型」のコンセプトは、青森県の健康課題を解決するため、子どもたちに実践し、食習慣として身につけていくことです。

学校給食でも、子どもの頃から正しい食習慣を身につけるために「あおもり型給食」を取り入れています。

家庭の食事にもあおもり型給食の考えを取り入れてみましょう。

学校給食の7つの目標

① 健康的な栄養の摂取による健康的な保持増進を図ること。	② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活をめざすことができる判断力を培い、及び適度な食習慣を養うこと。	③ 学校生活を豊かにし、明るい社会性及び協同の精神を養うこと。	④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることにについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保護に対する感覚を養うこと。
⑤ 健康生活が食にかかわる人々の様々な活動についての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥ 我が国や各地域の慣習された伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	



いただきます・ごちそうさま

「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかるひとつのしもと、わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

