2020年

WEB版

7月 きゅうしょくだより

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
あぶにん
弘前市立常盤野小中学校

にち	ようび	こんだて			特定原材料等のアレルゲン（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）
1	水	ごはん		さばしょうがやき	さば，小麦，大豆	精白米，糸こんにゃく，三温糖，こめ油	さば，さつま揚げ，牛乳	メンマ，にんじん，えのきたけ，たまねぎ，オクラ，しょうが
				メンマいため	小麦，大豆			
			牛乳	オクラのみそしる	大豆，さば			
2 ◆	木	めん		ひやしそうめん	小麦	そうめん，こめ油，三温糖，白ごま	豚肉，かつお節，油揚げ，鶏肉，ちくわ，牛乳，ゼリー	しょうが，なす，万能ねぎ，菜の花，りょくとうもやし，きゅうり，にんじん，たまねぎ，れんこん，ごぼう
				にくなすそうめんのぐ	小麦，大豆，ごま，豚肉			
				めんつゆ	小麦，大豆			
				にくいりしのだに	鶏肉，大豆，豚肉，小麦			
				なのはなのあえもの	さば，小麦，大豆，卵			
			牛乳	ひゅうがなつゼリー	-			
3	金	ごはん		わかめごはん	-	精白米，こめ油，三温糖，こんにゃく	たまご，わかめ，豚肉，生揚げ，牛乳	だいこん，にんじん，小松菜，ねぎ，ほうれん草，たけのこ
				ごもくあつやきたまご	卵，大豆，小麦			
				だいこんのにもの	小麦，大豆，豚肉			
			牛乳	こまつなのみそしる	大豆，さば			
6 ◆	月	ごはん		サンペイジー	鶏肉，小麦，大豆，ごま	精白米，ごま油，三温糖，ビーフン，こめ油	鶏肉，豚肉，ベーコン，牛乳	にんにく，しょうが，バジル，にんじん，キャベツ，しいたけ，ねぎ，チンゲン菜，たまねぎ，パプリカ（黄）
				ビーフンソテー	小麦，大豆，豚肉，牛肉，鶏肉，ゼラチン			
			牛乳	チンゲンさいのスープ	牛肉，鶏肉，豚肉，ゼラチン，小麦，さば，大豆			
7	火	ごはん		ほしがたハンバーグ	豚肉，鶏肉，小麦，大豆，りんご	精白米，春雨	豚肉，鶏肉，なると，牛乳	たまねぎ，オクラ，だいこん，にんじん，とうもろこし，しいたけ，ねぎ
				オクラサラダ	卵，小麦，ごま，大豆，りんご			
			牛乳	たなばたスープ	鶏肉			
8	水	ごはん		さけしおやき	さけ	精白米	さけ，油揚げ，ひじき，たまご，高野豆腐，牛乳	小松菜，ぶなしめじ，にんじん，なめたけ，ねぎ
				こまつなとなめたけのあえもの	小麦，大豆，さば			
			牛乳	ひじきのみそしる	さば，大豆，卵			
9	木	パン		こめこパン	小麦，乳	米粉パン，マカロニ	ウインナー，鶏肉，ベーコン，大豆，牛乳	いんげん，にんじん，だいこん，たまねぎ，トマト，パセリ
				ウインナー	豚肉，大豆，卵			
				いんげんサラダ	鶏肉，小麦，大豆，りんご			
			牛乳	トマトスープ	豚肉，鶏肉，大豆			
10	金	ごはん		ぶたどん	豚肉，大豆，小麦	精白米，糸こんにゃく，三温糖，こめ油，白ごま	豚肉，塩昆布，いわし，たら，生揚げ，牛乳	たまねぎ，キャベツ，はくさい，りょくとうもやし，にんじん，ねぎ
				はくさいのしおこんぶあえ	ごま，小麦，大豆			
			牛乳	いわしボールのみそしる	さば，大豆			
13	月	ごはん		ぶたにくのピリからやき	豚肉，小麦，大豆	精白米，白ごま，三温糖	豚肉，木綿豆腐，わかめ，牛乳	しょうが，いんげん，ほうれん草，にんじん，にんにく，ほんしめじ，ねぎ
				いんげんのすみそあえ	小麦，大豆，ごま			
			牛乳	とうふのすましじる	小麦，大豆，さば			
14 ◆	火	ごはん		ピーマンのにくだんご（小2個，中3個）	豚肉，小麦，大豆	精白米	豚肉，かつお節，油揚げ，牛乳	ピーマン，たまねぎ，小松菜，りょくとうもやし，にんじん，いんげん
				こまつなのおかかあえ	小麦，大豆，さば			
			牛乳	たまねぎのみそしる	大豆，さば			
15	水	ごはん		いわしレモンに	大豆，小麦	精白米，こめ油	いわし，さつま揚げ，生揚げ，牛乳	キャベツ，にんじん，たまねぎ，ピーマン，なす，ねぎ
				やさいいため	小麦，大豆			
			牛乳	なすのみそしる	大豆，さば			
16	木	めん		ひやしうどん	小麦	うどん，こめ油，マヨネーズ，三温糖，じゃがいも	豚肉，牛肉，ツナ缶，牛乳	しいたけ，しょうが，りょくとうもやし，とうもろこし，たまねぎ
				じゃじゃめんのぐ	大豆，小麦			
				コロッケ	大豆，小麦，牛肉			
			牛乳	きゅうりとツナのあえもの	卵，小麦，大豆，りんご，さば			
17	金	ごはん		なつやさいカレー	豚肉，小麦，大豆，りんご，鶏肉	精白米，オリーブ油	豚肉，豆乳，生揚げ，牛乳	しょうが，にんにく，かぼちゃ，なす，たまねぎ，ズッキーニ，トマト，とうもろこし，福神漬け，パイナップル
				ふくじんづけ	小麦，大豆，ごま			
			牛乳	パイナップル	-			
20	月	ごはん		とりにくのしょうがやき	鶏肉，小麦，大豆	精白米，こめ油，三温糖	鶏肉，豚肉，高野豆腐，牛乳	しょうが，なす，しそ，とうもろこし，りょくとうもやし，キャベツ
				なすとあかしそのいためもの	大豆			
			牛乳	とうもろこしのみそしる	大豆，さば			
21 ◆	火	ごはん		さんまたつたあげ	大豆，小麦	精白米，こめ油，三温糖	さんま，鶏肉，牛乳	オクラ，きゅうり，とうもろこし，レモン，かぼちゃ，にんじん，ほうれん草
				かばやきのたれ	大豆，小麦，豚肉			
				オクラときゅうりのレモンあえ	大豆，小麦，鶏肉			
			牛乳	かぼちゃのみそしる	さば，大豆			
22	水	ごはん		つくね	鶏肉，豚肉，小麦，大豆	精白米，ふ	鶏肉，ツナ缶，牛乳	りょくとうもやし，きゅうり，うめ，だいこん，にんじん，ねぎ，たまねぎ
				もやしのうめあえ	大豆			
			牛乳	きりぼしだいこんのみそしる	小麦，大豆，さば			
27	月	ごはん		えだまめシュウマイ（小2個，中3個）	豚肉，小麦，大豆	精白米，三温糖，片栗粉，こめ油，ごま油	たら，豆腐，豚肉，ベーコン，ジョア	しいたけ，ねぎ，にんにく，しょうが，キャベツ，たまねぎ，ピーマン，にんじん，枝豆
				マーボーどうふ	大豆，小麦，豚肉，牛肉，鶏肉，ゼラチン，さば			
			ジョア	ちゅうかスープ	大豆，小麦，豚肉，牛肉，鶏肉，ゼラチン，さば			
28	火	ごはん		てりやきチキン	鶏肉，小麦，大豆	精白米，三温糖	鶏肉，わかめ，ちくわ，生揚げ，牛乳	にんにく，りょくとうもやし，にんじん，はくさい，ねぎ
				もやしのすのもの	小麦，大豆，卵			
			牛乳	はくさいのみそしる	さば，大豆			
29	水	ごはん		とうにゅうステーキ	大豆，小麦	精白米，こめ油，片栗粉，白ごま，三温糖	豆乳，茎わかめ，油揚げ，牛乳	たまねぎ，ほうれん草，にんじん，えのきたけ，ねぎ，アスパラ，いんげん，ねぎ
				アスパラのごまあえ	小麦，大豆，さば，ごま			
			牛乳	くきわかめのみそしる	さば，大豆			
30 ◆	木	めん		ひやしスパゲッティ	小麦	スパゲッティ，オリーブ油	ツナ缶，たまご，鶏肉，牛乳	オクラ，トマト，きゅうり，だいこん，にんじん
				ひやしスパゲッティのぐ	大豆			
				めんつゆ	小麦，大豆			
				オムレツ	卵，大豆			
			牛乳	だいこんサラダ	鶏肉，小麦，大豆，りんご			
31	金	ごはん		たきこみごはん	小麦，大豆，鶏肉	精白米，糸こんにゃく，三温糖	鶏肉，赤魚，高野豆腐，わかめ，牛乳	にんじん，ごぼう，まいたけ，しいたけ，ほうれん草，はくさい，たまねぎ
				あかうおのさいきょうやき	大豆			
				はくさいのからしあえ	小麦，大豆			
			牛乳	こうやどうふのみそしる	大豆，さば			

おしらせ

日向夏

・宮崎県の特産品

・酸味が強く，清々しい味

サンペイジー

台湾で非常に人気のとり肉とバジルを使った料理です。

七夕

中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と，日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって現代のような行事になりました。

天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが，これは，そうめんの原型となった「素餅」が，平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

じゃじゃ麺

うどんのような麺に，肉みそときゅうりやネギなどをのせて食べる岩手県の郷土料理です。

さんまの竜田揚げは，ご飯にのせ，かば焼きのたれをかけて小骨に注意しながら食べましょう。

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には，豊富なビタミン類や水分が含まれています。

○ピーマン○

ビタミンCが豊富。このビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴。

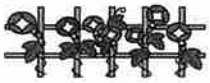
○えだまめ○

肝臓や腎臓を守る働きや動脈硬化防止に期待できる。

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，カシューナッツ，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）のことをいいます。

夏休みがはじまります

夏休みに入ると，夜遅くまで起きていたり，朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと，立て直すことは大変ですので，休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。