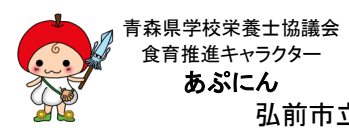




きゅうしょくだより



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	ようび	こ ん だ て		特定原材料等のアレルギー (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)	栄養価(kcal)		おしらせ
								小	中	
8	火	ごはん	チーズインハンバーグ フロッキーソーテー 牛乳 コンソメスープ	鶏肉、大豆、乳、卵、小麦、ゼラチン、豚肉、牛肉 小麦、大豆 鶏肉、豚肉、卵	ごはん、こめあぶら	チーズインハンバーグ、 ツナ、ベーコン、たまご、 ぎゅうにゅう	フロッキー、りよくとうもや し、とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、パセリ	591	722	にゅうがく ご入学・ しんきゅう ご進級おめ でとござ います。
9	水	ごはん	とりにくしょうがやき ひじきのいために ジョア ほうれんそうのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶ ら	とりにく、ひじき、だいず、 さつまあげ、あぶらあ げ、みそ、ジョア	しょうが、あおピーマン、 にんじん、こんにやく、ほ うれんそう	586	717	
10	木	ごはん	あじフライ はるさめサラダ 牛乳 チンゲンさいのスープ	小麦、大豆、りんご 大豆、卵、鶏肉、りんご 小麦、大豆、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、はるさ め、マヨネーズ、フレンチド レッシング	あじフライ、とりにく、ソー セージ、ぎゅうにゅう	きゅうり、あかピーマン、チ ンゲンさい、しめじ、きくら げ、にんじん	671	822	
11	金	ごはん	はるやさいカレー いんげんサラダ 牛乳	小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、じゃ がいも、カレールウ	ぶたにく、とうにゅう、ぎゅ うにゅう	にんにく、しょうが、にんじ ん、なのはな、アスパラガ ス、いんげん、だいこん、と うもろこし	672	836	はな 菜の花 ビタミンC、ビ タミンA、カルシ ウム、鉄など栄 養素が豊富な春 の野菜です。
14	月	ごはん	あかうおさいきょうやき あつあげのうまに 牛乳 こまつなのみそしる	大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さと う	あかうお、あつあげ、あぶら あげ、みそ、ぎゅうにゅう	しいたけ、こんにやく、に んじん、えだまめ、しょう が、こまつな、ねぎ	581	715	
15	火	パン	ソーセージステーキ もやしのごまサラダ 牛乳 はるのシチュー	鶏肉、豚肉 ごま、卵、大豆、小麦 小麦、大豆、鶏肉	コッペパン、ごまドレッシ ング、じゃがいも、こめあ ぶら、こむぎこ	ソーセージステーキ、ツ ナ、とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	りよくとうもやし、フロッキ ー、にんじん、キャベツ、 なのはな、たまねぎ	595	675	
16	水	ごはん	どうふでんがく(小1、中2) だいこんのそぼろに 牛乳 つみれのすましじる	大豆、ごま 豚肉、小麦、大豆 大豆、さば、小麦	ごはん、さとう、ごま、こ めあぶら、かたくりこ	とうふ、みそ、ぶたにく、 つみれ、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじ ん、いんげん、こんにやく、 はくさい、ねぎ	582	764	いわ お祝い デザート にち、にゅうがく 21日は入学・ しんきゅうきん 進級を記念した いわ お祝いデザート
17	木	ごはん	あげぎょうざ(小2、中3) キャベツのちゅうかあえ 牛乳 わかめスープ	豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごま 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 小麦、大豆、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、ちゅ うかドレッシング	ぎょうざ、とりにく、ワカ メ、ベーコン、ぎゅうにゅ う	キャベツ、しめじ、きピーマ ン、きくらげ、ねぎ、えのきた け、にんじん	606	783	
18	金	ごはん	ゆかりごはん あつやきたまご 牛乳 きんぴらごぼう きんぴらごぼう 牛乳 じゃがいものみそしる	- 小麦、大豆、卵 大豆、ごま、小麦、さば 大豆、さば	ごはん、ごま、さとう、ごまあ ぶら、こめあぶら、じゃがい も	あつやきたまご、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	ごぼう、れんこん、にんじ ん、ねぎ、しそ	593	730	
21	月	ごはん	いわしレモンに きりぼしだいこんのいために 牛乳 キャベツのみそしる 牛乳 おいおいデザート	大豆、小麦 大豆、小麦、卵 大豆、さば -	ごはん、こめあぶら、さく らのジュレ	いわし、ちくわ、あぶらあ げ、とうふ、みそ、ぎゅう にゅう	きりぼしだいこん、にんじ ん、こんにやく、キャベツ	608	743	あおもり型 給食 えんぶん ①「塩分」 ひかえめ やさい ②「野菜」 たっぷり ③「あぶら」 ほどよく ④「ごはん」 しっかり あおもり ⑤「青森」 に感謝
22	火	ごはん	ぶたにくみそやき ほうれんそうのおかかあえ 牛乳 なめこのすましじる	小麦、大豆、豚肉、ごま 鶏肉、大豆、小麦、さば 小麦、さば、大豆	ごはん、さとう、ごま	ぶたにく、みそ、とりにく、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りよくとうもや し、にんじん、なめこ、だい こん、しいたけ、ねぎ	621	742	
23	水	ごはん	シュウマイ(小2、中3) 牛乳 すぶた 牛乳 しおちゅうかスープ	小麦、豚肉 小麦、大豆、豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン 小麦、さば、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ごはん、さとう、かたくり こ、はるさめ	シュウマイ、ぶたにく、な ると、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけの こ、あおピーマン、はくさい、 しいたけ、こまつな	616	789	
24	木	ごはん	さけしおやき 牛乳 くきわかめのいために 牛乳 とりだんごじる	さけ 小麦、大豆 大豆、さば、小麦、鶏肉	ごはん、こめあぶら、さと う	さけ、くきワカメ、さつまあ げ、にくだんご、あぶらあ げ、こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	こんにやく、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ねぎ	619	750	③「あぶら」 ほどよく ④「ごはん」 しっかり
25	金	めん	ちゅうかめん しょうゆラーメンじる 牛乳 はるまき 牛乳 だいこんサラダ	小麦、卵 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま えび、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 鶏肉、りんご、卵	ちゅうかめん、こめあぶ ら、フレンチドレッシング	ぶたにく、なると、はるま き、とりにく、ひじき	たまねぎ、チンゲンさい、 にんじん、ねぎ、だいこ ん、しめじ、きゅうり	567	735	
30	水	ごはん	とうふハンバーグ 牛乳 なのはなのツナあえ 牛乳 たまごのすましじる	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 卵、小麦、さば、大豆	ごはん	とうふハンバーグ、ツナ たまご、あつあげ、ぎゅう にゅう	なのはな、りよくとうもやし、 にんじん、きゅうり、みずな	617	748	

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. ◆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、くるみの8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、マカダミアナッツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。

がっこうきゅうしょく もくひょう
学校給食の目標

がっこうきゅうしょく
学校給食では
7つの目標を
定めています。

①適切な栄養の摂取による
健康の保持増進を図る。

②日常生活における食事に
ついて正しい理解を深
め、健全な食生活を営
むための判断力を培い、
望ましい食習慣を養う。

③学校生活を豊かにし、明
るい社交性と協同の精
神を養う。

④食生活が自然の恩恵によ
って成り立つことを理
解し、生命を尊重して
自然環境を大切にす
る態度を養う。

⑤食生活がさまざまな人の
活動に支えられている
ことを理解し、勤労を
重んずる態度を養う。

⑥わが国や各地域の優れた
伝統的な食文化につ
いての理解を深める。

⑦食料の生産、流通、消費
について正しい理解に
導く。

がっこうきゅうしょく しょくじないよう
学校給食の食事内容

②主菜

ぎょかい、にく、だいずせいひん
魚介、肉、たまご、大豆製品などを
主に使用した料理

③副菜

にもの、あもの
煮物、和え物、
炒め物、サラダ
などの料理

①主食

デザート

べいはん、しゅう、かい、ひろさきしんしゅう
米飯(週4〜5回):弘前市産使用

ゼリー、季節
の果物など

つき、かいていど、けんさん、こめこ、あおもりけんさん、こむぎ
パン(月1回程度):県産の米粉や青森県産の小麦
(ゆきちから)を使用したパンなど

めん(月1〜2回程度):うどんや中華めん、スパ
ゲッティなどの料理

いろいろな食品を食べて、毎日元気に過ごそう!

⑤飲み物

ぎゅうにゅう、ジョア、
りんごジュースなど

④汁物

みそ汁、スープ、
シチューなどの料理

きそくただ、せいかつ
規則正しい生活
3か条

はやね
1.早寝

はやお
2.早起き

あさ
3.朝ごはん