



WEB版

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			
1	月	ごはん	さばみそに じゃがいものゆかりいため たまねぎのみそしる	さば、大豆	ごはん、さとう、じゃがいも、 こめあぶら、ふ	さば、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、しそ、 たまねぎ	592	717	がつ にち 9月1日は ぼうさい ひ 防災の日 きかくがいひんやさい 規格外品野菜 おお、いろ、かたち 大ききや色、形は ちが ちよっと違うけど、 あじ、さいこう 味は最高！ ふつか、ひろききしない 2日 は弘前市内の きかくがいひんやさい 規格外品野菜を いちふよう 一部使用しています。							
2	火	ごはん	とりにくねぎあんかけ なすとあつあげのみそいため はくさいのみそしる	大豆、小麦、鶏肉	ごはん、かたくりこ、こめ あぶら、さとう、	とりにく、あつあげ、み そ、ジョア	にんにく、たまねぎ、ねぎ、ほ しいたけ、なす、あおピー マン、にんじん、はくさい、え のきたけ	605	734								
3	水	ごはん	やさいとわかめのとうにゅうせ ぶたにくとだいにこんのにも チンゲンサイのみそしる	大豆	ごはん、こめあぶら、さと う	やさいとわかめのとうにゅう よせ、ぶたにく、だいた、あ ぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、こんに やく、しょうが、チンゲン サイ、	619	750								
4	木	ごはん	サケフライ キャベツとえのきのうめあえ とうふのみそしる	さけ、小麦、大豆、りんご	ごはん、こめあぶら、パン こ、こむぎこ、でんぷん、 さとう、ふ	さけ、とうふ、だいた、こ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、えのきたけ、あ かパプリカ、きパプリカ、 みどりパプリカ、うめ、ね ぎ	585	710								
5	金	ごはん	チャーハン きくらげのちゅうかふうサラダ わかめとしめじのスープ	卵、ごま、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	ごはん、ごまあぶら、ちゅ うかドレッシング	ぶたにく、たまご、キクラ ゲ、ツナ、とりにく、わか め、ぎゅうにゅう	ねぎ、チンゲンサイ、きゅう り、りょくとうもやし、とうも ろこし、しめじ	575	662	しよくちゅうどく 食中毒に ちゅうい 注意							
8	月	ごはん	いわしレモンに こまつなたまごとし こんさいのみそしる	小麦、大豆	ごはん、こめあぶら、さと う	いわし、たまご、ちくわ、 みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、たまねぎ	590	722								
9	火	ごはん	ぶたにくみそやき はるさめのわふういため こうやどうふのみそしる	小麦、大豆、豚肉、ごま	ごはん、はるさめ、こめあ ぶら、ごま、さとう	ぶたにく、みそ、とりにく、 こうやどうふ、ぎゅうにゅ う	しょうが、たまねぎ、あかパ プリカ、きパプリカ、みどりパ プリカ、みずな	690	819								
10	水	ごはん	わかめごはん あつやきたまご チンゲンサイとれんこんのいためもの キャベツのみそしる	小麦、大豆、卵	ごはん、こめあぶら	わかめ、たまご、あぶら あげ、みそ、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、れんこん、しょ うが、キャベツ、しめじ	570	709								
11	木	ごはん	とりからあげ(小2、中3) はくさいのおかかあえ もやしのみそしる	鶏肉、大豆、小麦、りんご	ごはん、かたくりこ、じょう しんこ、こめあぶら	とりにく、かつおぶし、あぶら げ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、ほうれんそう、 にんじん、りょくとうもやし 、えのきたけ、ねぎ	668	866	ぱらすよくくへて 毎日元気							
12	金	めん	スパゲティ ミートソース いんげんサラダ きのこのスープ	小麦	スパゲティ、こめあぶら、 こむぎこ、さとう、ごまド レッシング	ぶたにく、とりにく、ぎゅう にゅう	にんにく、たまねぎ、にんじ ん、トマト、インゲン、きピー マン、りょくとうもやし、しめ じ、エリンギ、ほしいたけ	585	675								
16	火	パン	こめこッソパン スコッチエッグ ジャーマンポテト コンソメスープ	小麦、乳	パン、パンこ、こめあぶ ら、じゃがいも	スコッチエッグ、ソーセー ジ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく、パセリ、 ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ	571		お彼岸とおはぎ							
17	水	ごはん	とうふのてりやき メンマいため とりだんごじる	小麦、大豆	ごはん、さとう、かたくり こ、こめあぶら	とうふ、さつまあげ、とり だんご、あぶらあげ、み そ、ぎゅうにゅう	メンマ、あおピーマン、に んじん、こんにやく、はくさ い、ねぎ	553									
18	木	ごはん	あかうおしおやき ひじきのいために かきたまじる	小麦、大豆、卵	ごはん、さとう、こめあぶ ら	あかうお、ひじき、だいた ず、さつまあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	あおピーマン、にんじん、 えのきたけ、ほうれんそ う、ねぎ	576	710	お彼岸とおはぎ							
19	金	ごはん	チキンカレー もやしサラダ	小麦、大豆、りんご、鶏肉	ごはん、じゃがいも、こめ あぶら	とりにく、とうにゅう、あつ あげ、ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、りょく とうもやし、とうもろこし、きゅう り	733	853								
22	月	ごはん	めばるでりやき やさいのごますあえ じゃがいものみそしる おはぎ	小麦、大豆	ごはん、こめあぶら、さと う、ごま、ごまあぶら、お はぎ	めばる、とりにく、みそ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にん じん、ねぎ	610	738	お彼岸とおはぎ							
24	水	ごはん	にくだんご(小2、中3) ほうれんそうのからしあえ とうふとわかめのみそしる	豚肉、大豆、小麦	ごはん、かたくりこ	ぶたにく、ちくわ、とうふ、 みそ、わかめ、ぎゅうにゅ う	たまねぎ、ほうれんそう、はく さい、にんじん、ねぎ	592	771								
25	木	ごはん	ブレーンオムレツ ぶたにくとブロッコリーのソテー キャベツのスープ	卵、大豆、りんご	ごはん、こめあぶら	オムレツ、ぶたにく、とり にく、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、しょ うが、にんじん、キャベツ、パ セリ	592	729								
26	金	めん	ちゅうかめん しょうゆラーメンじる あげぎょうざ だいにんのナムル	小麦、卵	ちゅうかめん、こめあぶ ら、さとう、ごま、ごまあぶ ら	ぶたにく、なると、ぎょう ざ、ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、チンゲンサイ、に んじん、ねぎ、だいこん、きゅ うり	540	707								
29	月	ごはん	しろはなまめコロッケ アスパラとキャベツのサラダ わふうコンソメスープ	乳、小麦、大豆、りんご	ごはん、こめあぶら	しろはなまめコロッケ、と りにく、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう	キャベツ、アスパラガス、と うもろこし、にんじん、だいた い、ねぎ、ほしいたけ	623	752	お彼岸とおはぎ							
30	火	ごはん	とりにくさっぱり はくさいのちゅうかあえ ちゅうかスープ	小麦、大豆、鶏肉	ごはん、ちゅうかドレッシ ング	とりにく、ツナ、なると、わ かめ、ぎゅうにゅう	ねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きピーマン、にんじ ん、えのきたけ	630	786								

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. ◆は栄養士訪問予定日です。

生活リズムをととのえる

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き・早寝・朝ごはん

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。