



きゅうしょくだより



あぶにん 弘前市立常盤野小中学校

WEB版

いち	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)	おしらせ
1	月	ごはん いわしおろしに メンマのいためもの 牛乳 もやしのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	精白米、系こんにゃく、三温糖、こめ油	いわし、豚肉、油揚げ、牛乳	だいこん、メンマ、にんじん、りょくとうもやし、しめじ、ねぎ	ちらしずし ひな祭りに食べられるようになったのは最近のことです。おせち料理と同じように、エビやレンコンなど縁起の良い食べ物が使われます。
2	火	ごはん チキンカツ たまねぎのたまごとじ 牛乳 やさいのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、卵、大豆 大豆、さば	精白米、こめ油、小麦粉、米粉	鶏肉、たまご、厚揚げ、牛乳	たまご、豆腐、わかめ、牛乳	たまご、豆乳、わかめ、牛乳
◆	水	ごはん ちらしずし なのはなのごまあえ とうふのすまじる 牛乳 おいわいデザート	小麦、卵、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 小麦、大豆、さば	精白米、三温糖、白ごま、グラニュー糖		にんじん、干しシイタケ、いんげん、れんこん、葉の花、りょくとうもやし、しめじ、ねぎ	今月のりんごは「ぬいじ」を予定しています
4	木	めん ちゅうあめん みそラーメンじる ギョウザ(小2個、中3個) 牛乳 きくらげのオイスターいため	小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	中華めん、三温糖、白ごま、小麦粉、ごま油	豚肉、鶏肉、たまご、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、どうもろこし、にんにく、しうが、たまねぎ、ねぎ、にら、きくらげ、チンゲン菜、れんこん	アフラツ / ザメ
5	金	ごはん サメそぼろごはん キャベツとツナのレモンあえ とんじる 牛乳 りんご	小麦、大豆、ごま 小麦、大豆 大豆、豚肉、さば りんご	精白米、白ごま、こめ油 三温糖、じゃがいも、系こんにゃく	さめ、ツナ、豚肉、牛乳、高野豆腐	キャベツ、きゅうり、レモン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、りんご	サメの中でも、特に味が良いといわれています。
8	月	ごはん とりにくしょがやき みそきんぴら ジョア ぐだくさんのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 大豆、豚肉、ごま 大豆、さば	精白米、角こんにゃく、三温糖、ごま油	鶏肉、豚肉、厚揚げ、牛乳	しようが、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん	青森県では、縄文時代から食べていたことがわかっています。
9	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーソテー 牛乳 キャベツのクリームに	豚肉 小麦、大豆、鶏肉	精白米、オリーブ油	豚肉、鶏肉、ベーコン、豆乳、ジョア	ブロッコリー、たまねぎ、どうもろこし、キャベツ、にんじん、しめじ	県産野菜園子は、搾りペーストと野菜にんじんペーストを使用しています。
10	水	ごはん のりしおコロッケ こまつなのおかかあえ 牛乳 けんさんやいだんごのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば 大豆、さば	精白米、こめ油、じゃがいも、パン粉、米粉、小麦粉	すけそうたら、油揚げ、牛乳、青のり、かつお節	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、どうもろこし	せんべい汁
◆	金	ごはん わかめごはん さけしおやき やさいのごまずあえ 牛乳 じゃがいものみそしる	一 さけ 小麦、大豆、鶏肉、ごま 大豆、さば	精白米、白ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも	わかめ、さけ、鶏肉、牛乳	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	汁用の南部せんべいを肉や魚、キノコ、野菜などでとつだし汁に入れて煮込んで作る八戸地方の郷土料理です。
15	月	ごはん さばみそやき だいこんのゆかりあえ 牛乳 せんべいじる	小麦、大豆、さば 大豆、ごま 小麦、大豆、鶏肉、さば	精白米、三温糖、ごま油 小麦粉、系こんにゃく	さば、ツナ、鶏肉、牛乳	しょうが、きゅうり、だいこん、どうもろこし、赤しそ、キャベツ、ごぼう、まいたけねぎ、にんじん	ごおかフライは「ごぼう」「おから」「かんぴょう」をつかったフライです。
16	火	ごはん シュウマイ(小2個、中3個) じゃがいもとピーマンのちゅうかいため 牛乳 チンゲンさいのちゅうかスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、牛肉、ごま、ゼラチン	精白米、じゃがいも、ごま油、小麦粉	豚肉、鶏肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ピーマン、チングング、りょくとうもやし	もとと野菜を食べよう
◆	水	ごはん ごおかフライ もやしとちくわのあえもの 牛乳 こまつなとたまごのみそしる	小麦、卵、大豆、ごま 小麦、卵、大豆、さば 卵、大豆、さば	精白米、じゅうまいも、三温糖、黒ごま、米粉、パン粉、こめ油	おから、たまご、ちくわ、厚揚げ、牛乳	こぼう、かんぴょう、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、ねぎ	野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便器予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
18	木	めん うどん にくうどんじる わかたけのしのだに 牛乳 ほうれんそうのごまヨアエ	小麦 小麦、大豆、豚肉、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、卵、大豆、ごま、りんご	うどん、白ごま、マヨネーズ	豚肉、油揚げ、鶏肉、ちくわ、牛乳	たまねぎ、こぼう、にんじん、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ	さわら
19	金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ 牛乳 いんげんとツナのサラダ	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご	精白米、じゅうまいも、オリーブ油	鶏肉、豆乳、厚揚げ、ツナ、牛乳	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、福神漬、いんげん、りょくとうもやし	漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特徴です。
22	月	ごはん とうふのやさいあんかけ かんぴょうサラダ 牛乳 だいこんのみそしる	小麦、大豆、豚肉 卵、大豆、豚肉、りんご 大豆、さば	精白米、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、豚肉、ハム、わかめ、油揚げ、牛乳	にんにく、はくさい、とまと、ほうれん草、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	
23	火	ごはん とりにくトマトに ほうれんそうソテー 牛乳 コンソメスープ	鶏肉 小麦、大豆、豚肉 鶏肉	精白米、オリーブ油、じゃがいも	鶏肉、ベーコン、牛乳	菜の花、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし	
◆	水	ごはん さわらてりやき なのはなのからしあえ 牛乳 キャベツのみそしる	小麦、大豆 小麦、卵、大豆、さば 大豆、さば	精白米、三温糖	さわら、ちくわ、厚揚げ、牛乳	前に向いて、静かに食べられた	

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、カローラッタ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、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年間の給食を振り返りましょう！

この1年間の給食の時間を振り返り、よくできたことに○を、またできなかったことに△を、できなかつたことに×をつけましょう。

きゅうしょくだより 給食の前にしっかりと手を洗えた	よくかんで味わって食べことができた	食べるとき以外マスクをしていた	まともに向いて、静かに食べられた
給食当番のときに、みじたくをきちんとできた	自分で必要な量を意識して、残さず食べられた	手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人にと間をあけて並べた	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

「新しい生活様式」バージョン