



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

WEB版

にち	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	火	ごはん いわしうめに だいこんのそぼろに 牛乳 こまつなのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、かくこん にやく、かたくりこ、さんお んとう	いわし、ぶたにく、あつあ げ、ぎゅうにゅう	うめ、だいこん、しょうが、 にんじん、こまつな	ちさんちしょう 地産地消 ちいき せいさん のうりん 地域で生産された農林 すいさんぶつ ちいき しょうひ 水産物を地域で消費しようと する取り組みをいいます。 しんせん ちいき しょうがい 新鮮でおいしい地域の食材を た 食べましょう。
2	水	ごはん アピオスコロッケ キャベツとツナのレモンあえ 牛乳 こんさいのみそしる	小麦、大豆、牛肉、りんご 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶ ら、さんおんとう、アピオ ス	ぎゅうにく、ツナ、ぎゅう にゅう	キャベツ、きゅうり、レモ ン、ごぼう、だいこん、に んじん、ねぎ	
3	木	めん うどん おやこうどんじる にくいりしのだに やさいのごまざる 牛乳 リンゴゼリー	小麦 小麦、卵、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、ごま りんご	うどん、しろごま、さんお んとう、ごまあぶら	とりにく、たまご、なると、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ねぎ、しいたけ、もやし、 きゅうり、にんじん、たま ねぎ、りんご	
4	金	ごはん やきにくどんぐ こうはくナムル 牛乳 チンゲンさいスープ	小麦、大豆、豚肉、ごま、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン	せいはいくまい、しろごま、 こめあぶら	ぶたにく、ベーコン、ぎゅ うにゅう	しょうが、にんにく、りんご、たま ねぎ、ピーマン、キャベツ、だいこ ん、にんじん、しめじ、チンゲンさ い、もやし	
8	火	ごはん とりにくみそやき こまつなのおかかあえ 牛乳 とうふのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、しろごま	とりにく、かつおぶし、も めんとうふ、わかめ、ぎゅ うにゅう	こまつな、もやし、にんじ ん、ねぎ	ご ぼ う あおもりけん かい ふうみ 青森県のごぼうは、香りや風味が よ せいしつ かい 良く、繊維質が気にならない程度に み 身が締まり、シャキシャキとした食 かん 感が特徴です。
9	水	ごはん しろみさかなフライ ごぼうサラダ 牛乳 にくだんごスープ	小麦、大豆、りんご 小麦、卵、大豆、さば、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	せいはいくまい、こめあぶ ら、マヨネーズ、パンこ、 こむぎこ	たら、ツナ、とりにく、ぎゅ うにゅう	ごぼう、にんじん、きゅう り、はくさい、しいたけ、 パセリ、たまねぎ	
10	木	ごはん まーぼーどうふ はるさめサラダ 牛乳 レタスのちゅうかスープ	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、りんご 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン	せいはいくまい、さんおん とう、かたくりこ、ごまあぶ ら、はるさめ	とうふ、ぶたにく、ハム、 たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、ねぎ、 にんにく、しょうが、しめじ、 きゅうり、レタス、もやし	
11	金	ごはん ぼたてカレー ふくじんづけ 牛乳 だいこんサラダ	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご	せいはいくまい、オリーブあ ぶら	ぼたて、あつあげ、とう にゅう、ツナ、ぎゅうにゅ う	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、ふくじんづ け、きゅうり、だいこん、とうもろこ し	さんびんきゅうしよく ひ ふるさと産品給食の日 ちさんちしょう おこな けんない しょうがい 地産地消を行い、県内の食材 について知ってもらいたいという ねがいがこめられています。本校で は、11日に実施します。この日以 外にもたくさんの県産の食材を 使用しています。
14	月	ごはん あじレモンしょうゆに きりぼしだいこんのいために 牛乳 こうやどうふのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶ ら、さんおんとう	あじ、ぶたにく、こうやど うふ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、しい たけ、もやし、いんげん、 レモン	
15	火	ごはん ぶたにくしょうがやき ひじきのあえもの 牛乳 じゃがいものみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、卵、大豆、ごま 大豆、さば	せいはいくまい、しろごま、 じゃがいも	ぶたにく、ひじき、ちくわ、 わかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ	
16	水	ごはん ハンバーグ もやしサラダ 牛乳 やさスープ	大豆、鶏肉、豚肉、りんご 小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま、りんご 鶏肉、豚肉	せいはいくまい	ぶたにく、とりにく、ベー コン、ぎゅうにゅう	もやし、とうもろこし、きゅ うり、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ピーマン、パセリ、だ いこん	
17	木	めん ちゅうかめん しょうゆラーメンじる 牛乳 あげぎょうざ(小2個、中3個) チンゲンさいサラダ	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 小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご	ちゅうかめん、こめあぶ ら	ぶたにく、なると、とり にく、ツナ、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンさい、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、に ら、しょうが	しょうくちゅうどく ちゅう い 食中毒に注意 においや見た目だけではわか らないものもあります。 しょうがい ほかん のこ 食材の保管や残り もの、りょう とき 物を利用する時には き 気を付けてください。
18	金	ごはん ゆかりごはん あつやきたまご 牛乳 ちくぜんに たまねぎのみそしる リンゴジュース	— 小麦、卵、大豆 小麦、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆、さば りんご	せいはいくまい、かくこん にやく、こめあぶら、さん おんとう、きざみふ	たまご、とりにく	あかしそ、たけのこ、にん じん、ごぼう、しめじ、た まねぎ、りんご	
21	月	ごはん ぶたにくからあげ(小2個、中3個) なめたけあえ 牛乳 ひじきのみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、さば 卵、大豆、さば	せいはいくまい、こめこ、か たくりこ、こめあぶら	ぶたにく、ひじき、たま ご、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、こま つな、しめじ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	は かぶの葉 しろ ぶぶん 白い部分よりビタミンCが おおく 多く含まれています。上手 に活用しましょう。
22	火	ごはん とうふステーキ ほうれんそうのりあえ 牛乳 みそあじせんべいじる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉、さば	せいはいくまい、かたくり こ、おつゆせんべい、い とこんにやく	とうにゅう、のり、とり にく、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、はく さい、キャベツ、ごぼう、まい たけ、ねぎ、だいこん	
23	水	ごはん さばてりやき メンマのいためもの 牛乳 かぶのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、いとこ んにやく、さんおんとう、こ めあぶら	さば、さつまあげ、あつあ げ、ぎゅうにゅう	メンマ、にんじん、かぶ、 しめじ	さ ば あおもりけん ふる ぜんこくてき 青森県は古くからさばの全国的 産地として知られていますが、特 に八戸 前沖で獲れるものは”脂 ののった旨味のあるさば”として 高い評価を得ています。
24	木	パン コッペパン オムレツ 牛乳 カラフルサラダ ポークシチュー	小麦、乳 卵、大豆、りんご 卵、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コッペパン、じゃがいも、 オリーブあぶら	たまご、ぶたにく、ぎゅ うにゅう	もやし、きゅうり、ピーマ ン、とうもろこし、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ	
25	金	ごはん ちゅうかどんぐ いんげんのちゅうかサラダ 牛乳 わかめスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン	せいはいくまい、ごまあぶ ら、かたくりこ	ぶたにく、なると、ツナ、 わかめ、ベーコン、ぎゅ うにゅう	はくさい、にんじん、たけの こ、きくらげ、いんげん、とう もろこし、ねぎ、えのきたけ	
28	月	ごはん とりにくしおこうじやき きゅうりのすのもの 牛乳 なめこのみそしる	鶏肉 小麦、卵、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう	とりにく、わかめ、ちくわ、 もめんとうふ、ぎゅうにゅ う	きゅうり、もやし、きく、な めこ、ねぎ、にんじん	
29	火	ごはん ぶたにくハーブパンこやき 牛乳 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	せいはいくまい、パンこ	ぶたにく、ツナ、ソーセ ージ、ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、バジル、フ ロッコリー、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、ピーマン	フロッコリー つぼみを食べる野菜で す。収穫せずそのままに しておくと花が咲きます。
30	木	ごはん あかうおさいきょうやき 牛乳 きんぴらごぼう ほうれんそうのすましじる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、しろごま、 さんおんとう、ごまあぶ ら、こめあぶら、きざみふ	あかうお、さつまあげ、 ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、ほうれ んそう、しいたけ、ねぎ	

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。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なこと
です。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはあ
りませんか？この1週間をきっかけにして、
家族で健康な歯についてぜひ話題に
してみてください。



○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、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。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定め
られています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、
体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすた
めに「食」について学んでいきましょう。

