



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	水	ごはん あじレモンしょうゆに オクラのあえもの 牛乳 なすのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい	あじ、しおこんぶ、こうや どうふ、ぎゅうにゅう	オクラ、きゅうり、りょくとう もやし、にんじん、なす、 ねぎ、レモン	オクラのネバネバ オクラのネバネバの成分の正体 は、ペクチンなどの 食物繊維です。 いろいろな料理に 使ってみましょう。
2	木	めん ちゅうかめん ひやしちゅうかぐ ひやしちゅうかスープ シュウマイ(小2個、中3個) 牛乳 チンゲンさいのちゅうかサラダ	小麦 小麦、卵、鶏肉 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご	ちゅうかめん、さとう	とりにく、たまご、ぶたに く、ハム、ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、チン ゲンさい、きパプリカ、と うもろこし	
3	金	ごはん わかめごはん にくだんご(2個) 牛乳 もやしとツナのいためもの ふのみそしる	- 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、ごま、こめ あぶら、ふ	わかめ、とりにく、ぶたに く、ツナ、ぎゅうにゅう	りょくとうもやし、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 はくさい、ぶなしめじ	さけは産卵の時に、自分が生ま れた川に戻ってきます。これは、 川の水のにおいで判断しているな どという説がありますが、定かで はありません。さけは目の上の部 分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い 魚といわれています。
6	月	ごはん とりにくのねぎソースかけ 牛乳 おかかあえ だいこんのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、かたくり こ、こめあぶら、さんおん とう	とりにく、かつおぶし、わ かめ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	にんにく、たまねぎ、ねぎ、し いたけ、こまつな、りょくとう もやし、にんじん、だいこん	
7	火	ごはん とうふのてりやき 牛乳 きゅうりのすのもの レタスとぶたにくのみそしる	小麦、大豆 小麦、卵、大豆 大豆、豚肉、さば	せいはいくまい、さんおん とう	とうふ、わかめ、ちくわ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんにく、きゅうり、たま ねぎ、レタス、えのきたけ	
8	水	ごはん さけしおやき 牛乳 ささげのいためもの キャベツのみそしる	さけ 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、いとこん にやく、こめあぶら、さん おんとう	さけ、さつまあげ、あぶら あげ、ぎゅうにゅう	さやいんげん、にんじん、 キャベツ	
9	木	ごはん どぐろハンバーグ 牛乳 ケチャップ おおもりかつやまサラダ きのこスープ	小麦、卵、豚肉 - 小麦、卵、大豆、ごま、りんご 鶏肉	せいはいくまい、パンこ	ぶたにく、たまご、とう にゅう、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、えだまめ、とう もろこし、ぶなしめじ、エ リンギ、しいたけ、りょく とうもやし	世界のパン・日本のパン パンはそれぞれの地域で取れ る食材を利用するなど、各地域 の文化によって変化しながら食 べられています。
10	金	ごはん にしよくだん 牛乳 やさいののりあえ こまつなのみそしる	小麦、卵、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、こめあぶら	とりにく、たまご、のり、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、にん じん、はくさい、こまつな、 えのきたけ	世界のパン：クロワッサン、ナ ン、プレッツェルなど 日本のパン：あんパン、カレーパ ンなど
13	月	ごはん ぶたにくみそやき 牛乳 じゃがいものゆかりいため ひじきのみそしる	小麦、大豆、豚肉、ごま - 卵、大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、ごま、じゃがいも、こ めあぶら	ぶたにく、ひじき、たま ご、ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、あ かしそ、ねぎ	パン、プレッツェルなど 日本のパン：あんパン、カレーパ ンなど
14	火	パン こめこッペパン 牛乳 とりにくトマトに とうふサラダ オニオンスープ	小麦、乳 鶏肉 小麦、大豆、ごま、りんご 鶏肉、豚肉	こめこパン、ごま	とりにく、とうふ、ひじき、 ソーセージ、ぎゅうにゅう	にんにく、はくさい、とま と、レタス、きゅうり、えだ まめ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン	
15	水	ごはん あかうおさいきょうやき 牛乳 きりぼしだいこんのいために もやしのみそしる	小麦、大豆 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	あかうお、さつまあげ、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、しい たけ、りょくとうもやし、え のきたけ、ねぎ	便利な乾物 干しだいこん 乾物は保存性があり、風味が 増し、食物繊維が豊富です。そ の中でも干しだいこんは、戻す 時間が短く、あくも少ないた め、扱いやす い乾物です。
16	木	めん うどん 牛乳 カレーうどんじる ちくわのいそべあげ(小2個、中3個) キャベツのみそあえ	小麦 小麦、大豆、鶏肉、さば 小麦、卵、大豆 小麦、大豆	うどん、かたくりこ、こめ こ、こめあぶら、さんおん とう	とりにく、なると、ちくわ、 あおのり、ぎゅうにゅう	ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり	
17	金	ごはん チャーハン 牛乳 ぼうぎょうザ きくらげちゅうかサラダ わかめスープ	卵、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ごま、ゼラチン	せいはいくまい、ごまあぶ ら、ごま	ぶたにく、たまご、とりに く、ハム、わかめ、ぎゅう にゅう	ねぎ、キャベツ、たまね ぎ、にら、しょうが、きくら げ、チンゲンさい、きゅう り、りょくとうもやし、にん じん	
21	火	ごはん のりしおポテトコロッケ 牛乳 こまつなのサラダ わふうコンソメスープ	小麦、大豆 小麦、卵、大豆 小麦、大豆、鶏肉	せいはいくまい、こめあぶ ら、じゃがいも、パンこ	あおのり、ちくわ、とりに く、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	こまつな、りょくとうもや し、とうもろこし、だいこ ん、にんじん、ねぎ、しい たけ	お月見 旧暦の8月15日を十五夜とい って、昔から月を見る風習が ありました。この日はすすきや つきみ月見だんご、さといもなどを備 えます。
22	水	ごはん いわしおろしに 牛乳 さつまいもとキャベツのみそいため とうふのすましじる おはぎ	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆、さば -	せいはいくまい、さんおん とう、もちごめ、さとう、さつ まいも、こめあぶら	いわし、とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう、あずき	キャベツ、にんじん、ぶな しめじ、ねぎ、だいこん	
24	木	ごはん チキンカレー 牛乳 ふくじんづけ だいこんとツナのサラダ	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご	せいはいくまい、オリーブあ ぶら、じゃがいも	とりにく、とうにゅう、あつ あげ、ツナ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、にんじ ん、たまねぎ、ふくじんづけ、 だいこん、きゅうり、とうもろ こし	また旧暦の9月13 日を十三夜といっ ておなじようにお 供え物をして、月 をながめます。
27	月	ごはん とりにくからあげ(小2個、中3個) 牛乳 キャベツサラダ ジョア くきわかめのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、りんご 卵、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、かたくり こ、こめこ、こめあぶら	とりにく、ハム、くきわか め、あぶらあげ、ジョア	ねぎ、にんじん、とうもろ こし、ブロッコリー、キャ ベツ、にんにく、りんご	
28	火	ごはん さばみそやき 牛乳 こうやどうふのごもくに たまねぎのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉、さば 大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、こめあぶら、かたくり こ	さば、こうやどうふ、とりに く、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	だいこん、にんじん、しい たけ、えだまめ、しょう が、いんげん、たまねぎ	
29	水	ごはん やさいとわかめのとうふよせ 牛乳 ほうれんそうごまあえ おでん	大豆 小麦、卵、大豆、さば、ごま 小麦、卵、大豆、さば	せいはいくまい、ごま、さん おんとう、かくこんにやく	とうふ、たら、ちくわ、うず らたまご、さつまあげ、す けそうだら、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りょくとうも やし、にんじん、だいこ ん、たまねぎ、ねぎ、キャ ベツ	30日のりんごは、 つがるを予定しています。
30	木	めん スパゲッティ 牛乳 ミートソース いんげんサラダ たまごスープ りんご(つがる)	小麦 小麦、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、りんご 卵、鶏肉 りんご	スパゲッティ、こむぎこ、 オリーブあぶら	ぶたにく、とりにく、たま ご、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にん じん、とまと、いんげん、 あかパプリカ、りょくとうも やし、ねぎ、エリンギ、パ セリ、りんご	

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。



もしもの時に備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間 食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低限3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にもカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

〇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。

祝・北海道・北東北縄文遺跡群世界文化遺産登録

7月27日に北海道・北東北縄文遺跡群が世界文化遺産登録されました。それを記念したメニューを9月9日に提供します。

土偶ハンバーグ：土偶の形をしたハンバーグ
大森勝山サラダ：大森勝山遺跡をイメージしたサラダ
(ブロッコリー：森林、野菜：環状列石)
きのこスープ：縄文時代の食料であるきのこを使ったスープ



いのっち