



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	金	ごはん 牛乳 ぶたどん こまつなのからしあえ じゃがいものみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、卵、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、こんにやく、こめまぶら、さんおんとう、じゃがいも	ぶたにく、ちくわ、カットワカメ、ぎゅうにゅう、こうやどうふ	たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん	実りの秋に感謝 秋は、自然の恵みを受けた食材がたくさん収穫される時期です。収穫し、味わうことができることに感謝しながら、食欲の秋を楽しみましょう。
4	月	ごはん 牛乳 ぶたにくごまやき もやしののりあえ チンゲンさいのみそしる	小麦、大豆、豚肉、ごま 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、ごま	ぶたにく、のり、あつあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、ねぎ	
5	火	ごはん 牛乳 ギョウザ(小2個、中3個) ビーフンソーテー ちゅうかスープ	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン	せいはいくまい、ビーフン、ごまあぶら、こむぎこ	ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ニラ、あかパプリカ、りょくとうもやし、ねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ	
6	水	ごはん 牛乳 あじフライ キャベツのレモンあえ ごまとうにゅうみそしる	小麦 小麦、大豆 大豆、さば、ごま	せいはいくまい、こめあぶら、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、こむぎこ	あじ、ツナ、あぶらあげ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、レモンじる、だいこん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	
7	木	パン 牛乳 ごまパン ほうれんそうのスクランブルエッグ ひよこまめとコーンのサラダ もやしのスープ りんご	小麦、ごま 卵、大豆、鶏肉 卵、大豆、鶏肉 鶏肉、豚肉 りんご	こむぎこ、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、オリーブあぶら	たまご、とうにゅう、ひよこまめ、とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、あかパプリカ、りょくとうもやし、にんじん、りんご	
8	金	ごはん 牛乳 ゆかりごはん きのこのしのだ だいこんのそぼろに やさいのみそしる	— 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、こんにやく、かたくりこ、さんおんとう	とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	しいたけ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しそ、だいこん、しょうが、キャベツ、ごぼう、とうもろこし	
11	月	ごはん 牛乳 とりにくみそやき くきわかめのいために かきたまじる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 小麦、卵、大豆、さば	せいはいくまい、さんおんとう、こんにやく、こめあぶら	とりにく、くきわかめ、さつまあげ、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	目の愛護デー 人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。
12	火	ごはん ジョア さばのしおみりんやき ごぼうサラダ とりだんごのみそしる	さば 小麦、卵、大豆、さば、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、さば	せいはいくまい、マヨネーズ、パンこ	さば、ツナ、こうやどうふ、あぶらあげ、カットワカメ、はっこうにゅう、とりにく、いとしり	ごぼう、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、えだまめ、とうもろこし、ねぎ	
13	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ やさいスープ	大豆、鶏肉、豚肉、りんご 卵、大豆 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	たまねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、あかパプリカ、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パセリ	
14	木	めん 牛乳 ちゅうかめん みそラーメンじる はるまき いんげんちゅうかサラダ	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、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご	ちゅうかめん、さんおんとう、ごま、こめあぶら、こむぎこ、はるさめ	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ピーマン、しょうが、にんにく、きくらげ、レタス、きゅうり、たけのこ、たまねぎ	さつまいも 沖縄ではからいも、鹿児島では琉球いも、関東ではさつまいもとよばれています。 でんぷんのほか、ビタミンCやカリウムもたくさん含まれています。
15	金	ごはん 牛乳 さつまいもごはん あつやきたまご やさしいため なめこのみそしる	小麦、大豆 小麦、卵、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、さつまいも、こめあぶら	たまご、あぶらあげ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、まいたけ、ぶなしめじ、なめこ	
18	月	ごはん 牛乳 とうふのあんかけ ひじきのいために いんげんのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、かたくりこ、こんにやく、さんおんとう	とうふ、ひじき、だいず、さつまあげ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、いんげん	
19	火	ごはん 牛乳 いわしごまみそに なめたけあえ いもに	大豆、ごま 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉	せいはいくまい、こめあぶら、さといも、こんにやく、さんおんとう、ごま	いわし、とりにく、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、まいたけ、ねぎ	いもに (山形県の郷土料理) 江戸時代、最上川で船に荷物を乗せる作業をしている人が、サトイモと干したタラを煮て食べたのが始まりという説。 ②十五夜にサトイモをお供えする風習から生まれたという説。
20	水	ごはん 牛乳 コロッケ キャベツのしおこんぶサラダ ブロッコリースープ	小麦、大豆 小麦、大豆、ごま 鶏肉、豚肉	せいはいくまい、こめあぶら、パンこ、じゃがいも、しろごま	しおこんぶ、ベーコン、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	
21	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき メンマのいためもの はくさいのみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、こんにやく、さんおんとう、こめあぶら	ぶたにく、さつまあげ、あつあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、メンマ、にんじん、はくさい、ねぎ	
22	金	ごはん 牛乳 あきのカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま —	せいはいくまい、オリーブあぶら、さつまいも	とりにく、とうにゅう、あつあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ぶなしめじ、たまねぎ、エリンギ、ふくじんづけ、パインアップル、みかん	さけちゃんちゃんやき (北海道の郷土料理) サクと旬の野菜を使い、みそで味付けをした料理です。 名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃん」とつくられるから「お父ちゃんつくるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」などさまざまな由来が伝えられています。
25	月	ごはん 牛乳 ぶたにくさっぱりやき きんぴらレンコン ぐだくさんのみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、こんにやく、こめあぶら、さんおんとう、かくこんにやく	ぶたにく、ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、だいこん、れんこん	
26	火	ごはん 牛乳 コッペパン とりにくこうそうやき フラワーサラダ はくさいクリームに	小麦、乳 鶏肉 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	コッペパン、オリーブあぶら、こむぎこ、じゃがいも	とりにく、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	カリフラワー、ブロッコリー、とうもろこし、はくさい、にんじん、たまねぎ	
27	水	ごはん 牛乳 さけちゃんちゃんやき だいこんのポンずあえ あつあげのみそしる	卵、大豆、さけ、りんご 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、マヨネーズ	さけ、カットワカメ、あつあげ、ぎゅうにゅう	りょくとうもやし、キャベツ、ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	さけちゃんちゃんやき (北海道の郷土料理) サクと旬の野菜を使い、みそで味付けをした料理です。 名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃん」とつくられるから「お父ちゃんつくるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」などさまざまな由来が伝えられています。
28	木	めん 牛乳 うどん ごもくうどんじる さつまいもてんぷら はくさいのあえもの	小麦 小麦、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆 小麦、卵、大豆、ごま	うどん、さつまいも、こめあぶら、さんおんとう、ごまあぶら、こむぎこ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ちくわ	わらび、みずな、えのき、やまウド、なめこ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、はくさい、りょくとうもやし	
29	金	ごはん 牛乳 やきとりどん いんげんのごまあえ ほうれんそうのみそしる ハロウィンデザート	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば、ごま 大豆、さば —	せいはいくまい、さんおんとう、ごま、グラニューとう	とりにく、のり、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんにく、ねぎ、いんげん、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、なめこ	

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。

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。

ハロウィン

本来はケルト民族の秋の収穫祭が由来の行事ですが、アメリカに渡ってから、仮装した子どもたちが家を回ってお菓子をもらう風習が生まれました。それが日本にも伝わり、今では子どもに人気の行事となっています。



しっかりと食べて体を動かしましょう

すこしやさしい季節になりました。
バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日 元気に過ごせます。



10月27日から11月9日は読書週間

読書の秋！食欲の秋！
この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？

