



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
2	水	ごはん 牛乳 シュウマイ(小2個、中3個) とりにくとピーマンのあまずいため 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、豚肉、牛肉、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、さんおんと う、かたくりこ、こめあぶ ら、こむぎこ	ぶたにく、とりにく、ベー コン、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、しょうが、 あかパプリカ、きパプリカ、 ピーマン、チンゲンさい、にん じん、しいたけ	こんげつ 今月のりんごは、 おうりん 王林を予定しています。 がづようじゅんしゅうかく 11月上旬に収穫 する黄色いりんご。 かじゅう、おお、さんみ 果汁が多く、酸味と あまみ 甘味のバランスがよ いとされています。
4	木	めん 牛乳 ナポリタンスパゲッティ オムレツ だいこんサラダ とうもろこしもやしのスープ	小麦、大豆、豚肉、りんご 卵、大豆 小麦、大豆、りんご 鶏肉	スパゲッティ、オリーブあ ぶら	ソーセージ、たまご、ツ ナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピー マン、だいこん、きゅうり、 エリンギ、とうもろこし、 りよくとうもやし、パセリ	
5	金	ごはん 牛乳 きのこごはん いわしおろしに やさしいおいため ふのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆 小麦、大豆、さば 豚肉 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、さんおんと う、こめあぶら、ふ	いわし、ぶたにく、ぎゅう にゅう	まいたけ、しめじ、しいたけ、 ばんのうねぎ、だいこん、 キャベツ、りよくとうもやし、 にんじん、ピーマン、ほうれ んそうん、たまねぎ	
8	月	ごはん 牛乳 とりにくとてりやき みそきんぴらごぼう なめこのみそしる りんご(おうりん)	小麦、大豆、鶏肉 小麦、卵、大豆、ごま 大豆、さば りんご	せいはいくまい、さんおんと う、ごまあぶら、こんにゃ く、ごま	とりにく、ちくわ、とうふ、 ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、なめ こ、ねぎ、りんご	さんびんきゅうしよく ひ 『ふるさと産品給食の日』には、 ちさんちしゅう おこな けんない しよくさい 地産地消を行い、県内の食材を 知ってもらいたいという願いがこ められています。本校では、8日 を『ふるさと産品給食の日』とし ました。 とうじつしよくてい けんさんしよくさい 当日使用予定の県産食材 こめ、ごぼう、なめ こ、にんじん、とり にく、ねぎ、りんご、 ぎゅうにゅう
9	火	ごはん 牛乳 さばみそやき ちくぜんに かぶのみそしる	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、こんにゃく、こめあぶ ら	さば、とりにく、あつあ げ、ぎゅうにゅう	しょうが、たけのこ、にん じん、ごぼう、かぶ、かぶ のは、しめじ	
10	水	ごはん りんごジュース はるまき ナムルサラダ はるさめちゅうかスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン	せいはいくまい、こめあぶ ら、ごまあぶら、さんおんと う、ごま、はるさめ、こむぎ こ	ハム	たけのこ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、だいこん、ほう れんそう、にんにく、はくさい、 しいたけ、りんご	
11	木	ごはん 牛乳 つくね ひじきとツナのあえもの こまつなのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、卵、大豆、りんご 大豆、さば	せいはいくまい	とりにく、ひじき、ツナ、あ つあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、とう もろこし、こまつな	さんま あき 秋にとれる魚で見た目が刀のよ うであることから、「秋刀魚」と書 くといわれています。あき ふか 脂がのってきます。 あぶら
12	金	ごはん 牛乳 わかめごはん あつやきたまご にびたし こんさいのみそしる	— 小麦、卵、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	わかめ、たまご、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、しめ じ、ごぼう、だいこん、ね ぎ	
15	月	ごはん 牛乳 ぶたにくみそやき じゃがいものうまに キャベツのすましじる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、さんおんと う、じゃがいも、こめあぶ ら、ふ	ぶたにく、だいず、ぎゅう にゅう	しいたけ、ねぎ、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうが	
16	火	ごはん 牛乳 あげだしとうふ(小1個、中2個) やさいのごますあえ とりにくのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、ごま 大豆、鶏肉、さば	せいはいくまい、かたくりこ、 こめあぶら、ごま、さんお んと、ごまあぶら、こめあ ぶら	とうふ、ツナ、とりにく、こ うやどうふ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、りよくとうもやし、 きゅうり、はくさい、ごぼう、 あかパプリカ	ゼネラル・レクラーク いま やく ねんまえ あおもりけん なんぶ 今から約30年前に青森県(南部 町)で栽培が始まりました。 ちよう さいばい はじ 他の洋なしに比べ、やや酸味 がつかよく、甘味との バランスが良いとさ れています。 あまみ
17	水	ごはん 牛乳 サンマもみじに かぶとあつあげのあまずいため さつまいものみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、さんおんと う、かたくりこ、こめあぶ ら、さつまいも	さんま、あつあげ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、か ぶ、かぶのは、たまね ぎ、ブロッコリーくき、ねぎ	
18	木	めん 牛乳 ちゅうかめん しょうゆラーメンじる だけきみギョウザ いんげんのちゅうかサラダ	小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、豚肉、ごま 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご	ちゅうかめん、こむぎこ、 ごまあぶら、さとう	ぶたにく、なると、ハム、 ぎゅうにゅう	りよくとうもやし、にんじ ん、ねぎ、キャベツ、とう もろこし、いんげん、たま ねぎ、ニラ、しょうが、に んにく	
19	水	ごはん 牛乳 チキンカレー ふくじんづけ ゼネラルレクラークかん	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、じゃがいも	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、にん じん、たまねぎ、ふくじん づけ、ゼネラルレクラーク	サメ にほん しゅうへん やく しゅるい 日本の周辺には約120種類の るい せいそく サメ類が生息しており、青森県で は、縄文時代からアブラツノザメ やホシザメが食べられています。 あまみ
22	月	ごはん 牛乳 とりこしょうがやき はくさいのりあえ さといものみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、さといも	とりにく、のり、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそうに んじん、はくさい、ねぎ	
24	水	ごはん 牛乳 あかうおしおやき きりぼしだいこんのいために とうふのみそしる	— 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	あかうお、あぶらあげ、と うふ、わかめ、ぎゅうにゅ う	だいこん、にんじん、しい たけ、ねぎ	
25	木	ごはん 牛乳 すぶた もやしのちゅうかサラダ たまごのちゅうかスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、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、こめあぶ ら、ごま	ぶたにく、たまご、ハム、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけの こ、ピーマン、しいたけ、りよ くとうもやし、きゅうり、しめじ、き くらげ、ねぎ	アピオス えいようか たか、くり、まめ 栄養価がとて高く、栗や豆の ような甘さが特徴 です。 あま
26	金	ごはん 牛乳 サメのそぼろごはん だいこんのうめあえ みそあじせんべいじる りんごのムース	小麦、大豆、ごま — 小麦、大豆、鶏肉、さば 大豆、りんご、ゼラチン	せいはいくまい、ごま、こめ あぶら、せんべい、こんにゃ く	さめ、とりにく、ぎゅうにゅ う、とうにゅう	だいこん、きゅうり、とうも ろこし、うめ、はくさい、ごほ う、ねぎ、キャベツ、たまね ぎ、りんご、にんじん、まい たけ	
29	月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ ポテトサラダ わふうコンソメスープ	小麦、大豆、豚肉 卵、大豆、りんご 小麦、大豆、鶏肉	せいはいくまい、じゃがい も、さんおんと、マヨ ネーズ	ぶたにく、とうふ、とり にく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、ひじき	たまねぎ、しょうが、とうも ろこし、にんじん、ブロッ コリー、だいこん、ねぎ、しい たけ	
30	火	パン 牛乳 こめこッパン アピオスコロッケ りんごとキャベツサラダ オニオンスープ	小麦、乳 小麦、大豆、牛肉 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	こめこパン、こめあぶ ら、アピオス	ぎゅうにく、ソーセージ、 ぎゅうにゅう	りんご、りよくとうもやし、 キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン	

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。



「和食」を見直そう!



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか?ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとに育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えてい

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあればいいものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。