



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 牛乳 くらいしぎゅうコロケ キャベツのあえもの きりぼしだいこんのみそしる	小麦, 大豆, 牛肉 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう, きざみ ふ, じゃがいも	ぎゅうにく, ぎゅうにゅう	キャベツ, りょくとうもや し, にんじん, きりぼしだ いこん, ねぎ	倉石牛 あおもり倉石牛は青森県三 のへぐんこのへまちくらいし 戸郡五戸町倉石で育てられて います。
2	木	ごはん 牛乳 いわしおろしに メンマのいためもの じゃがいものみそしる	小麦, 大豆, 小麦, 大豆, 豚肉 大豆, さば	せいはいくまい, いとこん にやく, さんおんとう, こめ あぶら, じゃがいも	いわし, ぶたにく, ぎゅう にゅう, わかめ	メンマ, にんじん, たまね ぎ	
3	金 ◆	ごはん 牛乳 やきにくどん こうはくナムル はるさめスープ	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, ごま 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, しろうごま, こめあぶら, ごまあぶら, はるさめ	ぶたにく, ハム, ぎゅう にゅう	しょうが, にんにく, たまね ぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, だいこん, しめじ, はくさい, しいたけ	
7	火	ごはん 牛乳 とりにくてりやき もやしときくのうめあえ ぼたていりみそしる	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆, さば,	せいはいくまい, さんおんとう う	とりにく, ちくわ, ぼたて, とうふ, ぎゅうにゅう	にんにく, りょくとうもや し, きく, きゅうり, にんじ ん, うめ, だいこん, ごぼ う, ねぎ	
8	水	ごはん 牛乳 つくね ごぼうとツナのあおじそいため いんげんのみそしる むらさきいもチップス	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆 大豆, さば —	せいはいくまい, さんおんとう, こめあぶら, むらさき いも	とりにく, ツナ, あぶらあ げ, ぎゅうにゅう	ごぼう, たまねぎ, しそ, いんげん	チンゲン菜 アブラナ科のハクサイの仲間 で、軸が太く白いのが特徴 です。
9	木	めん 牛乳 ちゅうかめん みそラーメンじる あげぎょうざ(小2個, 中3個) チンゲンさいのちゅうかサラダ	小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ごま, ゼラチン 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま, りんご	ちゅうかめん, さんおんとう, ごま, こめあぶら	ぶたにく, とりにく, ツナ, ぎゅうにゅう	キャベツ, りょくとうもや し, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, チン ゲンさい, 黄ピーマン	
10	金 ◆	ごはん 牛乳 ゆかりごはん あつやきたまご ぶたにくとだいこんのにも さといものみそしる	— 小麦, 大豆, 卵 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, さとい も	たまご, ぶたにく, あぶら あげ, ぎゅうにゅう	しそ, えだまめ, しょう が, だいこん, にんじん, ねぎ	
13	月	ごはん 牛乳 ぶたにくしょうがやき なのはなのおひたし とうふとわかめのすましじる	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい	ぶたにく, とうふ, ぎゅう にゅう, わかめ	しょうが, なのはな, いん げん, にんじん, しめじ, ねぎ	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。食材の 保管や残り物を利用する時には 気を付けてください。
14	火	パン 牛乳 コッペパン ポロニアステーキ ブロッコリーソテー やさスープ	小麦, 乳 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆, 豚肉 鶏肉	コッペパン, オリーブあ ぶら	ポロニアステーキ, ぎゅう にゅう	ブロッコリー, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, ピーマン, に んじん	
15	水	ごはん 牛乳 はるまき きくらげサラダ ちゅうかスープ	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, 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	なると, ハム, ぎゅうにゅう	きくらげ, りょくとうもや し, レタス, きゅうり, にん じん, はくさい, しいたけ	
16	木 ◆	ごはん リンゴジュース かわいいしょうがに ふきのいためもの ほうれんそうのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こんにゃ く, こめあぶら	かわいい, さつまあげ, あ ぶらあげ	ふき, しいたけ, にんじ ん, ほうれんそう, なめ こ, りんご	
17	金	ごはん 牛乳 ぼたてカレー 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	ぼたて, あつあげ, とう にゅう, ぎゅうにゅう	かぼちゃ, にんじん, たまね ぎ, しょうが, にんにく, ふく じんづけ, ようなし	ゼネラルレクラーク あおもりけん、にほん、さいしよ、どうにゅう 青森県が日本で最初に導入し た大玉の洋ナシ。洋梨は固いう ち収穫し、追熟することで美味し く食べることができます。
20	月	ごはん 牛乳 チキンうめカツ こんにゃくサラダ つみれのみそしる	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 大豆, りんご 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, こんにゃく	つみれ, あぶらあげ, ぎゅう にゅう	りょくとうもやし, レタス, きゅうり, だいこん, はくさ い, ねぎ	
21	火	ごはん 牛乳 あかうおのにつけ ごもに もやしのみそしる	小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, こんにゃ く, こめあぶら	あかうお, だいち, あぶ らあげ, ぎゅうにゅう	いんげん, にんじん, し いたけ, りょくとうもやし, のり, ねぎ	
22	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ オニオンスープ	小麦, 大豆, 鶏肉, りんご 小麦, 大豆, りんご 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい	ハンバーグ, ソーセー ジ, ぎゅうにゅう	キャベツ, アスパラ, とう もろこし, にんじん, たま ねぎ, ピーマン	
23	木 ◆	めん 牛乳 やきそば うすやきたまご だいこんのサラダ わかめスープ	豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン 卵, 大豆 小麦, 大豆, りんご, ごま 小麦, 大豆, さば, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン	ちゅうかめん, こめあぶ ら	ぶたにく, たまご, ツナ, わかめ, ぎゅうにゅう	キャベツ, にんじん, りょ くとうもやし, たまねぎ, だいこん, にんじん, とう もろこし	ふるさと産品給食の日 ちさんちしょう おこな けんない 地産地消を行い、県内の 食材について知ってもらいた いという願いがこめられてい ます。本校では、24日に実施 します。この日以外にもたくさ んの県産の食材が使われて います。
24	金 ◆	ごはん 牛乳 サメそぼろごはん ほうれんそうのごまあえ かぶのどろみじる けんさんデザート	小麦, 大豆, ごま 小麦, 卵, 大豆, さば, ごま 小麦, 大豆, さば りんご	せいはいくまい, ごま, こめ あぶら, さんおんとう, か たくりこ	さめ, ちくわ, あつあげ, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, りょくとうも やし, にんじん, しめじ, かぶ, りんご	
27	月	ごはん 牛乳 ぶたにくみそやき はくさいのからしあえ こんさいのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉, ごま 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, ごま, さん おんとう	ぶたにく, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, はくさい, ごぼう, だいこん, にんじ ん, ねぎ	
28	火	ごはん 牛乳 シュウマイ とりにくとピーマンのあまずいため もやしちゅうかスープ	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン 小麦, 大豆, さば, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン	せいはいくまい, さんおんとう, こめあぶら, かたくりこ	しゅうまい, とりにく, なる と, ぎゅうにゅう	赤ピーマン, 黄ピーマン, オ レンジピーマン, 青ピーマ ン, たまねぎ, ねぎ, しいた け, にんじん, りょくとうもや	
29	水	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ きゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 卵, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう	ほき, ちくわ, わかめ, ぎゅうにゅう	きゅうり, りょくとうもや し, かぼちゃ, にんじん, ほうれんそう	せんべい汁 汁専用の南部せんべい 汁の中にい れる料理。
30	木	ごはん 牛乳 さばてりやき かぶのにも せんべいじる	小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば, 鶏肉	せいはいくまい, こめあぶら, さんおんとう, かたくりこ, せ んべい, こんにゃく	さば, ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう	かぶ, にんじん, えだまめ, しいたけ, しょうが, はくさ い, ごぼう, まいたけ, 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。

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, いかに, 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, パナナ, 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4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえ
のある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきを
したりして、歯や口を健康に保つようにしましょう。



口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込
むのは、マナー違反になります。ま
た、口いっぱいにはおぼらずに、ひ
と口の量を少なくしましょう。

