



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	木	ごはん 牛乳 にくだんご(2個) やさいのカレーいため なすのみそしる	豚肉、大豆、小麦 大豆 さば、大豆	せいはいくまい、こめあぶ ら、さんおんとう	ぶたにく、さつまあげ、こ うやどうふ、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、 なす、ねぎ	9月1日は防災の日 便利な乾物①きくらげ コリコリとした食感が食用 クラ ゲに似ていることから、木 に生 えるクラゲ……「キクラゲ」と名付 けられたそうです。 ビタミンD、食物繊維、鉄分、カ リウムなど豊富な栄養素を含 んでいます。
2	金	ごはん 牛乳 チャーハン ギョウザ(小2個、中3個) きくらげのちゅうかサラダ わかめスープ	牛肉、鶏肉、ゼラチン、豚肉、ごま、卵 豚肉、鶏肉、小麦、大豆 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま、りんご 小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	せいはいくまい	ぶたにく、たまご、ギョウ ザ、ハム、わかめ、とう ふ、ぎゅうにゅう	ねぎ、きくらげ、チンゲン さい、きゅうり、にんじん	
5	月	ごはん 牛乳 とりにくからあげ(小2個、中3個) はくさいのおひたし きわかめのみそしる	鶏肉、大豆、小麦、りんご 小麦、大豆、さば 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、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、きわかめ	はくさい、りょくとうもや し、にんじん、ねぎ	十五夜 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 きや月見だんご、さといもな どを供えます。また旧暦の9 月13日を十三夜といって同じ ようにお供えをして月を眺め ます。
6	火	ごはん 牛乳 さけしおやき きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみそしる	さけ 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	さけ、さつまあげ、ぎゅう にゅう	だいこん、にんじん、しいた け、かぼちゃ、キャベツ、た まねぎ	
7	水	ごはん 牛乳 やさいとわかめのとうふよせ ほうれんそうのごまあえ レタスとぶたにくのみそしる	大豆 小麦、大豆、さば、ごま、卵 大豆、さば、豚肉	せいはいくまい、白ごま、さ んおんとう	とうふ、ちくわ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、はくさい、 にんじん、レタス、えのき たけ	便利な乾物②干し大根 だいこんを細切りにして乾燥させ たもの。旨味と栄養価が凝縮さ れている。整腸効果のある食物 繊維を多く含み、カルシウムは 生の20倍もあります。
8	木	めん 牛乳 スパゲッティ ミートソース いんげんサラダ たまごスープ	小麦 豚肉、鶏肉、小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 鶏肉、卵	スパゲッティ、オリーブあ ぶら、こむぎこ	ぶたにく、たまご、ぎゅう にゅう	にんにく、たまねぎ、にん じん、トマト、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	
9	金	ごはん 牛乳 ゆかりごはん あつやきたまご メンマいため さといものみそしる	— 卵、大豆、小麦 豚肉、小麦、大豆 さば、大豆	せいはいくまい、こんにゃ く、さんおんとう、こめあ ぶら、さといも	たまご、ぶたにく、こうや どうふ、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう	あかしそ、メンマ、にんじ ん、えだまめ、ねぎ	22日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
12	月	ごはん 牛乳 ぶたにくみそやき もやしののりあえ あつあげのみそしる	豚肉、小麦、大豆、ごま さば、小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、ごま	ぶたにく、のり、あつあ げ、わかめ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りょくとうも やし、にんじん、たまねぎ	
13	火	パン 牛乳 こめこコッペパン スコッチエッグ カラフルサラダ クリームシチュー	小麦、乳 卵、小麦、大豆、豚肉、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 鶏肉、大豆、小麦	こめこぱん、オリーブあ ぶら、こむぎこ	たまご、ハム、とりにく、 とうにゅう、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、え だまめ、じゃがいも、にん じん、たまねぎ	規格外品野菜 おおよそ、色、形はちょっと違 うけど、味は最高！！27日の メニューは弘前市内の規格外 品野菜を一部使用していま す。
14	水	ごはん 牛乳 あかうおにつけ ひじきとれんこんのあえもの きのこのすましじる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 小麦、大豆、豚肉、卵、りんご、ごま 鶏肉、小麦、大豆、さば	せいはいくまい、ごま	あかうお、ハム、とりにく、 ひじき、ジョア	れんこん、キャベツ、えのき たけ、しいたけ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	
15	木	ごはん 牛乳 とうふのてりやき(小1個、中2個) だいこんのそぼろに こまつなのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 卵、大豆、さば	せいはいくまい、さんおん とう、こんにゃく	とうふ、ぶたにく、たま ご、あぶらあげ	にんにく、だいこん、しょ うが、にんじん、こまつな	27日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
16	金	ごはん 牛乳 えびかつ コールスローサラダ トマトスープ	小麦、大豆、えび 大豆、卵、りんご 鶏肉、豚肉、小麦、大豆	せいはいくまい、こめあぶ ら、マカロニ	えび、ツナ、ソーセージ、 だいず、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とう もろこし、たまねぎ、きパ プリカ、トマト、パセリ	
20	火	ごはん 牛乳 とりこてりやき キャベツのしおこんぶあえ こんさいのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 ごま、小麦、大豆 さば、大豆	せいはいくまい、さんおん とう、ごま	とりにく、しおこんぶ、 ぎゅうにゅう	にんにく、キャベツ、きゅ うり、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	27日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
21	水	ごはん 牛乳 さばみそに じゃがいものゆかりいため たまねぎのみそしる おはぎ	さば、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆、さば —	せいはいくまい、こめあぶ ら、ふ、じゃがいも、パン こ	さば、ぎゅうにゅう、あず き	にんじん、いんげん、あ かしそ、たまねぎ	
22	木	めん 牛乳 ちゅうかめん しょうゆラーメンじる シュウマイ(小2個、中3個) ちんげんさいのゴマサラダ りんご(つがる)	小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま 豚肉、小麦 小麦、大豆、ごま、卵 りんご	ちゅうかめん、ごま	ぶたにく、なると、シュウ マイ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ね ぎ、チンゲンさい、はくさ い、黄パプリカ、りんご	27日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
26	月	ごはん 牛乳 あげだしどうふ(小1個、中2個) もやしとつなのあえもの ほうれんそうのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン さば、大豆	せいはいくまい、かたくり こ、こめこ、こめあぶら	とりにく、あぶらあげ、ツ ナ、ぎゅうにゅう	ねぎ、りょくとうもやし、とう もろこし、きゅうり、ほうれんそ う、なめこ	
27	火	ごはん 牛乳 だけきみごはん そのうまさきかきカレー やさいのすあげ あさづけピクルス	— 豚肉、鶏肉、小麦、大豆、りんご — 小麦	せいはいくまい、かたくり こ、じゃがいも、こめあぶ ら、さんおんとう	ぶたにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう	とうもろこし、しょうが、に んにく、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、トマト、ピー マン、だいこん、にんじ ん、きゅうり	27日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
28	水	ごはん 牛乳 いわししょうがに きんぴらごぼう はくさいのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 大豆、さば	せいはいくまい、ごま、こめ あぶら、ごまあぶら、さん おんとう	いわし、さつまあげ、とう ふ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、はくさ い	
29	木	ごはん 牛乳 オムレツ キャベツのサラダ ひよこまめのスープ	卵、大豆、りんご 卵、鶏肉、大豆 豚肉、鶏肉	せいはいくまい	たまご、ささみ、ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、とう もろこし、ひよこまめ、だいこ ん、たまねぎ、にんじん	27日のりんごは、 つがるを予定しています。 9月上旬に収穫 するりんご。果汁 が多く、甘みが 強いのが特徴。
30	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	豚肉、大豆、小麦 大豆、小麦、卵、さば 大豆、さば	せいはいくまい、こんにゃ く、さんおんとう、こめあ ぶら、じゃがいも	ぶたにく、こうやどうふ、 ちくわ、わかめ、ぎゅう にゅう	たまねぎ、こまつな、に んじん、いんげん	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、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。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早
寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏
休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝の光には
パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期
にはずれがあります。これを調節するには
朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、
まずは、早起きをしてカーテンを開けて、
朝の光を浴びるようにしましょう。

