



WEB版

Table with columns: 日 (Date), 曜日 (Day), 献立 (Menu), 特定原材料等のアレルギー (Allergens), 熱や力になる食品 (High energy foods), 血や肉・骨になる食品 (Blood/meat/bone foods), 体の調子を整える食品 (Body-balancing foods), 栄養価 (kcal) (Nutritional value), おしらせ (Notice).

- 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。

○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。

1月は県産ホタテ使用月です!

青森県の料理

Grid of 5 boxes for local dishes: せんべい汁 (Senbei soup), しょうがみそおでん (Ginger miso oden), つゆ焼きそば (Tsu-yu yakisoba), ごまごはん (Goma gohan), けの汁 (Ke no汁).

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時期が栄養価も高く美味しくなります。

Grid of 5 boxes for winter ingredients: だいこん (Daikon), ねぎ (Negi), ぶり (Buri), たら (Tara), みかん (Mikan).