

WEB版

日にち	曜日	ごはん	特定原材料等のアレルゲン (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)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
1	金	ごはん ちらしずし とりつくね なのはなのからしあえ ふのすましじる 牛乳 ひなあられ	卵, 小麦, 大豆 鶏肉, 大豆, 小麦 卵, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんと う, れんこん, ふ, ひなあ られ, パンこ, こむぎこ, でんぷん	たまご, とりにく, ひじき, ちくわ, ぎゅうにゅう	にんじん, しいたけ, いん げん, なのはな, たまね ぎ, りょくとうもやし, しめ じ	599	732	ひなまつり がつにち もも 3月3日は「桃の せつく 節句」ともいい, おんなこ せいちよう 女の子の成長を いわひ せいちよう 祝う日です。女 こ かにてい の子のいる家庭 ではひな人形を かざり, 桃の花 もも はな やひなあられを そな ふうしゅう 供える風習があ ります。
4	月	ごはん チキンみそカツ キャベツのごまあえ 牛乳 こうやどうふのみそしる	鶏肉, 大豆, 小麦 卵, 大豆, 小麦, ごま さば, 大豆	せいはいくまい, こめあぶ ら, ごま, パンこ, こむぎ こ, こめこ, でんぷん	とりにく, ツナ, こうやどう ふ, ワカメ, ぎゅうにゅう	キャベツ, あおピーマン, にんじん, たまねぎ	627	754	女の子の成長を 祝う日です。女 の子のいる家庭 ではひな人形を かざり, 桃の花 やひなあられを 供える風習があ ります。
5	火	ごはん さけしおやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 こまつなのみそしる	さけ 小麦, 大豆 さば, 大豆	せいはいくまい, さんおんと う, こめあぶら	さけ, さつまあげ, と うふ, ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん, にんじ ん, しいたけ, えだまめ, こまつな, ねぎ	615	747	女の子の成長を 祝う日です。女 の子のいる家庭 ではひな人形を かざり, 桃の花 やひなあられを 供える風習があ ります。
6	水	ごはん オムレツ ブロッコリーソテー 牛乳 ジョア ミネストローネ	卵, 大豆, さば 豚肉, 大豆, 小麦 豚肉, 鶏肉, 小麦	せいはいくまい, マカロニ, こめあぶら	オムレツ, ぶたにく, ペー コン, ジョア	ブロッコリー, カリフラ ワー, にんじん, トマト, たまねぎ, キャベツ	583	725	女の子の成長を 祝う日です。女 の子のいる家庭 ではひな人形を かざり, 桃の花 やひなあられを 供える風習があ ります。
7	木	ごはん こめこカレー りんごサラダ 牛乳	大豆, 豚肉, 鶏肉, りんご 鶏肉, 豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン	せいはいくまい, じゃがい も, オリーブあぶら	ぶたにく, とりにゅう, と りにく, あつあげ, ぎゅう にゅう	にんじん, たまねぎ, しょう が, にんにく, りんご, りょく とうもやし, きゅうり, と うもろこし	702	872	女の子の成長を 祝う日です。女 の子のいる家庭 ではひな人形を かざり, 桃の花 やひなあられを 供える風習があ ります。
8	金	めん ちゅうかめん みそラーメンじる 牛乳 はるまき だいこんの Mayo サラダ	小麦, 卵 小麦, 大豆, ごま, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン, 牛肉 えび, 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆, 卵, りんご	ちゅうかめん, さんおんと う, ごま, ごまあぶら, さ んおんと, こめあぶら, マヨネーズ	ぶたにく, とりにゅう, は るまき, ツナ, ひじき, ぎゅうにゅう	キャベツ, にんじん, たまね ぎ, にら, しょうが, にんに く, いんげん, だいこん, しい たけ, たけのこ	648	818	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
11	月	ごはん パオパオ はるさめサラダ 牛乳 チンゲンさいの スープ おいおいデザート	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま 小麦, さば, 大豆, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, ごま	せいはいくまい, りょくとう はるさめ, ごま, デザ ート, こむぎこ, こんにやく こ, こむぎでんぷん	ぶたにく, とりにく, と うふ, ぎゅうにゅう	きピーマン, きゅうり, チ ンゲンさい, にんじん, し いたけ, キャベツ, ねぎ, しょうが	624	698	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
13	水	ごはん にしんこんぶに ながいものうまに 牛乳 あつあげのみそしる	小麦, 大豆 大豆, 小麦, しいも さば, 大豆	せいはいくまい, ながいも, こめあぶら, さんおんと う, こんにやく	にしん, さつまあげ, あつ あげ, ぎゅうにゅう	しいたけ, にんじん, えだま め, しょうが, キャベツ	619	756	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
14	木	ごはん かぼちゃコロッケ 牛乳 マカロニサラダ やさいスープ	小麦, 大豆, りんご 鶏肉, 豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい, こめあぶ ら, マカロニ, パンこ, こ むぎこ, じゃがいも	ツナ, ソーセージ, ぎゅう にゅう	かぼちゃ, とうもろこし, き ゅうり, りょくとうもやし, た まねぎ, ブロッコリー, にんじ ん, パセリ	657	791	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
15	金	ごはん ゆかりごはん あつやきたまご 牛乳 ぶたにくとだいこんのもの はくさいのみそしる	卵, 小麦, 大豆 豚肉, 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, こんに やく	あつやきたまご, ぶたに く, あぶらあげ, こうやど うふ, ぎゅうにゅう	しそ, だいこん, にんじん, い んげん, はくさい, えのきた け	587	721	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
18	月	ごはん さばしょうがみそに 牛乳 ほうれんそうのおかかあえ とりだんごじる	さば, 大豆, 小麦 鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, さば, 小麦, 鶏肉	せいはいくまい, パンこ, で んぷん	さば, とりにく, かつおぶ し, ワカメ, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, りょくとうも やし, にんじん, だいこん, ね ぎ, たまねぎ, しょうが	581	706	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
19	火	ごはん ハンバーグ 牛乳 ジャーマンポテト かぶのクリームに	鶏肉, 豚肉, 大豆, 小麦, りんご 大豆 豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆	せいはいくまい, じゃがいも, こめあぶら, オリーブあぶ ら, こむぎこ, パンこ	とりにく, とうふ, ぶたに く, ツナ, ペーコン, と うにゅう, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんにく, パセ リ, かぶ, しめじ, にんじ ん	668	806	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
21	木	ごはん とうふてりやき(小1, 中2) 牛乳 こまつなのいりたまご せんべいじる	小麦, 大豆 卵, 大豆 さば, 大豆, 鶏肉, 小麦	せいはいくまい, さんおんと う, かたくりこ, こめあぶ ら, おつ ゆせんべい, こんにやく	とうふ, たまご, とりにゅう う, こうやどうふ, さつま あげ, とりにく, ぎゅう にゅう	しょうが, こまつな, にんじ ん, キャベツ, ごぼう, しめ じ, ねぎ, きりぼしだいこん, ごぼう	659	850	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。
22	金	めん うどん 牛乳 かれーうどんじる おからコロッケ いんげんの Mayo あえ	小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, 豚肉, りんご 小麦, 大豆, 卵, りんご	うどん, かたくりこ, こめ あぶら, マヨネーズ, じゃ がいも, パンこ, こめこ, こむぎこ	とりにく, あぶらあげ, ツ ナ, ひじき, ぎゅうにゅう, おから, だいず	たまねぎ, ほうれんそう, ねぎ, にんじん, いんげ ん	595	754	こめこ 米粉カレー あおもりけんこめこ 青森県産米粉を 使用したカレー です。

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, 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。

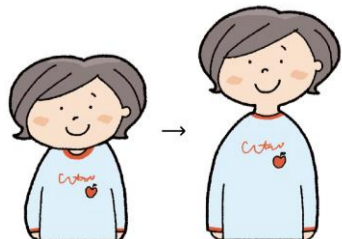
けん こう からだ
健康な体づくりのために
えい よう た
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



たい じゅう ぶ せい ちよう き
体重は増えていくよ 成長期だもの

8歳
127cm
26kg



11歳
143cm
36kg

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

はる やす
春休みも
まい にち ちよう しょく
毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を
活用しましょう



野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

