



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

にち ようび	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)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
3	火	ごはん いわしそれぞれ あつあげのみそいため 牛乳 はくさいとわかめのすましじる	小麦、大豆 大豆、ごま さば、大豆、小麦	ごはん、こめあぶら、さとう、ごま、	いわし、あつあげ、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、みどりピーマン、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	577	701	6/1は世界 いもゆけい 牛乳の日
4	水	ごはん とりにくめやき いんげんサラダ 牛乳 じゃがいものみそしる	鶏肉、小麦、大豆 鶏肉、小麦、大豆、りんご、豚肉、セラチン さば、大豆	ごはん、さとう、じゃがいも、	とりにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	うめ、いんげん、きピーマン、りょくとうもやし、にんじん、ねぎ、	623	750	ちきんしょう 地産地消
5	木	ごはん タコメンチ ほうれんそうのツナあえ けんちんじり 牛乳 むらさきいもチップス	小麦、大豆 小麦、大豆、さば 大豆、小麦、鶏肉、ごま	ごはん、こめあぶら、ごまあぶら、むらさきいもチップス	タコメンチ、ツナ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん	647	768	ちきんしょう 地産地消 れた農水 産物を地域で 消費する取り 組みのこと。 新鮮で美味し い地域の食材 を食べましょ う。
6	金	ごはん ゆかりごはん あつやきたまご ながいものそぼろいため 牛乳 キャベツのみそしる	- 卵、大豆、小麦 豚肉、大豆、小麦、しいも 大豆、さば	ごはん、ながいも、さとう、かたくりこ、こめあぶら	たまご、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しそ、しょうが、にんじん、えだまめ、こんにやく、ねぎ、キャベツ	613	763	
9	月	ごはん あかうおのさいきょうやき ひじきのために 牛乳 なめこのみそしる	大豆 大豆、小麦、卵 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶら	あかうお、ひじき、だいず、ちくわ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	みどりピーマン、にんじん、こんにやく、みずな、なめこ	574		
10	火	ごはん にくだんご(小2) やさいのごますあえ 牛乳 ほうれんそうのすましじる	豚肉、大豆、小麦 大豆、小麦、ごま 小麦、大豆、さば	ごはん、かたくりこ、ごま、さとう、ごまあぶら、ふ	ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	617		
11	水	ごはん ぶたにくのカレーやき ごまつなのたまごじ 牛乳 たまねぎのみそしる	豚肉、大豆、小麦 卵、小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、	ぎょうざ、ぶたにく、たまご、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ごまつな、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、しめじ、	666	795	
12	木	ごはん やさいとわかめのとうにゅうよせ ぶたにくとだいこんのもの 牛乳 チンゲンサイのみそしる	大豆 豚肉、大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、さとう、こめあぶら	とうにゅう、わかめ、きわかめ、ぶたにく、だいず、こうやどらふ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、にんじん、こんにやく、しょうが、チンゲンサイ、ねぎ	620	752	
13	金	めん しおラーメン あげぎょうざ 牛乳 メンマのあえもの	卵、豚肉、牛肉、鶏肉、セラチン、小麦、大豆、さば 豚肉、鶏肉、大豆、小麦 小麦、大豆、ごま	ちゅうかめん、こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、なると、ぎょうざ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし、ら、しょうが、メンマ、りょくとうもやし、きゅうり	564	726	
16	月	ごはん さほみそに くわわかめのいために 牛乳 とりだんごのすましじる	さば、大豆 大豆、小麦 鶏肉、大豆、小麦、さば	ごはん、さとう	さば、みそ、きわかめ、さつまあげ、とりだんご、ぎゅうにゅう	こんにやく、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、だいこん、とうもよう、ねぎ	591	717	ふるさと産 品給食の日
17	火	パン コッペパン ハーブチキン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ もやしのスープ	小麦、乳 鶏肉 豚肉、卵、大豆、りんご 鶏肉	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、みどりピーマン、りょくとうもやし、ごまつな、にんじん	671	762	ちきんしょう 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、 18日に実施 します。
18	水	ごはん さめそぼろごはん ほうれんそうのからしあえ 牛乳 りんごちゃん	ごま、小麦、大豆、さば 卵、さば、小麦、大豆 大豆、さば りんご	ごはん、ごま、こめあぶら、りんごゼリー	さめ、ちくわ、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、しめじ、にんじん、かぶ	617	762	
19	木	ごはん チキンチーズあけ 牛乳 キャベツサラダ いんげんのみそしる	鶏肉、小麦、乳、大豆、卵 大豆、りんご、卵 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、フレッシュドレッシング	チキンチーズやき、ツナ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	641	774	
20	金	ごはん ほたていかカレー 牛乳 アスパラサラダ	小麦、大豆、りんご、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、セラチン	ごはん、じゃがいも、カレー、ごまあぶら	ほたて、いか、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、アスパラガス、りょくとうもやし、とうもろこし	641	788	
23	月	ごはん カツオフライ 牛乳 ごまつなのおかかあえ かぼちゃのみそしる	小麦、大豆、りんご ごまつな、卵、小麦 大豆、さば	ごはん、こめあぶら	カツオ、ちくわ、かつおぶし、みそ、ぎゅうにゅう	ごまつな、りょくとうもやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	573	698	
24	火	ごはん えびシューマイ(小2、中3) 牛乳 ほうれんそうたまごのちゅうかいため はくさいとぶたにくのスープ	えび、小麦 豚肉、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、セラチン、ごま、鶏肉、小麦、ごま、大豆、鶏肉、セラチン	ごはん、さとう、ごまあぶら、	えびシューマイ、たまご、ぶたにく、きくらげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、	567	731	
25	水	ごはん ぶたしょうがやき 牛乳 はるさめサラダ とうふのみそしる	豚肉、小麦、大豆 豚肉、小麦、大豆、ごま 大豆、さば	ごはん、はるさめ、ごまドレッシング、ごま、	ぶたにく、ハム、わかめ、みそ	しょうが、きゅうり、きピーマン、みずな、にんじん、ねぎ、りんごジュース	574	708	しどろくどろく 食中毒に 注意
26	木	ごはん さけしおやき 牛乳 きりほしだいこんのいために ごまつなのみそしる	さけ 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん、こめあぶら、さとう	さけ、さつまあげ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、えだまめ、ごまつな、ねぎ	627	759	
27	金	めん やしそば 牛乳 だいこんのちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	豚肉、小麦、大豆、りんご、セラチン 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 豚肉、牛肉、鶏肉、セラチン、小麦、大豆、さば	ちゅうかめん、こめあぶら、ちゅうかドレッシング	ぶたにく、とうふ、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、あかピーマン、きゅうり、とうもろこし、チンゲンサイ	574	652	
30	月	ごはん とうふハンバーグ 牛乳 フロコリーニ ミネストローネ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 豚肉、小麦、大豆 豚肉、鶏肉	ごはん、パンこ、ごむぎこ、さとう、こめあぶら、じゃがいも	とりにく、とうふ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、フロコリー、カリフラワー、トマト	623	756	

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。

○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、くるみの8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、マカダミアナッツ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、セラチン、アーモンドの20品目)のこをいいます。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味いを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の白」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は味にいい働きがたくさんあるよ!

だ液の働き

- 食べかすを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる
- 菌の増殖を抑える
- 菌の表面を修復する