

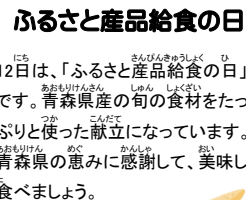
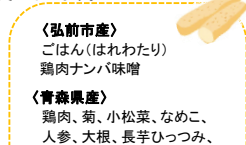


きゅうしょくだより



令和8年度

弘前市立常盤野中学校

にち	ようび	こ ん だ て				《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)		お知らせ
												小	中	
4	水	 	おさんまもみに ブロッコリーのたまごいため	さんま紅葉煮 ブロッコリーの卵炒め	ごはん、こめあぶら			ブロッコリー、たまねぎ、あかピーマン、しめじ、ねぎ、えのきたけ	596	722	 弘前市では、10月30日～11月8日まで、「弘前城菊と紅葉まつり」が開催中です。まつりに合わせて、4日は「さんまの紅葉煮」を提供します。食欲の秋や読書の秋、スポーツの秋を味わいましょう。 			
5	木	 	おデミハンバーグ はるさめのわふういため	デミハンバーグ 春雨の和風炒め	ごはん、はるさめ、こめあぶら		ハンバーグ、とり、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きくらげ、あかピーマン、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	616	690				
6	金	  わかめご飯	おみそあつやきたまご キャベツのおかかあえ	味噌厚揚げ玉子 キャベツのおかか和え	ごはん		わかめ、たまご、かつお、とうふ、とりだんご、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、みずな	593	669				
9	月	 	おしゅうまい ホイコーロー	しゅうまい 回鍋肉	ごはん、こめあぶら、さとう、こま、かたくりこ		しゅうまい、ぶたにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、たけのこ、にんじん、きくらげ、とうもろこし	595	761				
10	火	 	おぎせい豆腐 ほうれん草のごまあえ	寝製豆腐 ほうれん草のごま和え	ごはん、こめあぶら、さとう、こま		とうふ、とり、たまご、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、グリーンピース、ほうれんそう、もやし、はくさい、えのきたけ	570	655	 「ふるさと産品給食の日」 12日は、「ふるさと産品給食の日」です。青森県産の旬の食材をたっぷり使った献立になっています。青森県の恵みに感謝して、美味しく食べましょう。  《弘前市産》 ごはん(はれわた)り、鶏肉、ナンバ味噌 《青森県産》 鶏肉、菊、小松菜、なめこ、人参、大根、長芋、ひつみつ、ごぼう、ねぎ 《市内・県内工場製造》 だし昆布、りんごジュース、油揚げ、醤油、料理酒			
11	水	 	おあかうおにつけ きくわかめのいために	赤魚煮付け きくわかめの炒め煮	ごはん、こめあぶら、さとう、さつまいも		あかう、きくわかめ、さつまいも、みそ、ぎゅうにゅう	こんにゃく、きくらげ、ピーマン、にんじん、ねぎ	541	611				
12	木	 	おとりにく、しみずも きくのおえもの	鶏肉の清水煮、ナンバ味噌、きく、長芋、おえもの	ごはん、ながいも、ひつみつ		とりにく、ナンバみそ、あぶらあげ	きくらげ、なめこ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんごジュース	488	613				
13	金	  きつねうどん	おやよいコロッケ ささみのすみそあえ	野菜コロッケ ささみの酢味噌和え	うどん、コロッケ、こめあぶら、さとう		あぶらあげ、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ねぎ、しいたけ、きゅうり、とうもろこし、とうもろこし	620	692				
16	月	  チキンカツカレー	おチキンカツカレー	チキンカツカレー	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ゼリー		チキンカツ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、にんじん、りんご、もも、みかん、パイナップル	778	874	 《弘前市産》 ごはん(はれわた)り、鶏肉、ナンバ味噌 《青森県産》 鶏肉、菊、小松菜、なめこ、人参、大根、長芋、ひつみつ、ごぼう、ねぎ 《市内・県内工場製造》 だし昆布、りんごジュース、油揚げ、醤油、料理酒			
17	火	  米粉コッペン	おベーコンポテトバーグ マカロニサラダ	ベーコンポテトバーグ マカロニサラダ	こめあぶら、マカロニ、マヨネーズ、さとう、じゃがいも、こめあぶら、こまぎ		ベーコンポテトバーグ、ツナ、あさり、とうにゅう、ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	674	775				
18	水	 	おぶたにくのさっぱりやき がんもどきのい	豚肉のさっぱり焼き がんもどきの煮物	ごはん、さとう		ぶたにく、がんもどき、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース、みずな、もやし	654	794				
19	木	 	おタラクスビー もやしのそぼろあん	タラクスビー もやしのそぼろあん	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ、こまあふら		たら、とりにく、なると、ぎゅうにゅう	しょうが、もやし、にんじん、とうもろこし、しいたけ、はくさい、りんご	552	622				
20	金	 	おマーボー豆腐 えだまめサラダ	麻婆豆腐 枝豆サラダ	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ、ドレッシング		とうふ、とりにく、かつお、たまご、ぎゅうにゅう	ねぎ、しいたけ、にら、にんにく、しょうが、えだまめ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ	564	707	 11月24日は「和食の日」 常盤野小学校の汁物は、昆布から丁寧に汁を取っています。24日は、昆布を出汁と具で味わう「けの汁」を提供します。本物の出汁を味わうことで、繊細な味覚が育ち、和食文化を知るきっかけにしたいですね。  今月のりんごは、弘前市産です。品種はふじです。 			
24	火	 	おさばしょうがみそづけやき ひじきのい	さば生姜味噌漬け焼き ひじきの炒め煮	ごはん、こめあぶら、さとう		さば、ひじき、ちくわ、こうい、あぶらあげ、だいす、みそ、ぎゅうにゅう	こんにゃく、あかピーマン、にんじん、だいこん、ごぼう、ふき、わらび、ぜんまい	606	735				
25	水	 	おミンチカツ パプリカカレーいため	ミンチカツ パプリカカレー炒め	ごはん、こめあぶら、じゃがいも		ミンチカツ、とりにく、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、あかピーマン、オレンジピーマン、あかピーマン、エリンギ、にんじん、みずな	652	786				
26	木	 	おてりやきキン こまつなゆかりあえ	照焼てりやき 小松菜のゆかり和え	ごはん、さといも、こめあぶら、かたくりこ		とりにく、あつあげ、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、しそ	554	675				
27	金	  チャンポンラーメン	おあまづつけ	甘酢漬け	ラーメン、こまあぶら、さとう、メープルピーンズ		ぶたにく、いか、かまぼこ、とうにゅう、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、きくらげ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、かぶ	539	648	汁を味わうことで、繊細な味覚が育ち、和食文化を知るきっかけにしたいですね。			
30	月	  ジョアブルーベール	おいわしきしゅうに はくさいのにびたし	いわし紀州煮 白菜の煮びたし	ごはん、さとう、じゃがいも		いわし、あぶらあげ、ぶたにく、はっこうにゅう	はくさい、にんじん、しめじ、たまねぎ、グリーンピース、こんにゃく、しょうが	580	721				

お…おかず 汁…汁物・スープ デ…デザート

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。

はっこうしょくひん 発酵食品について知ろう!

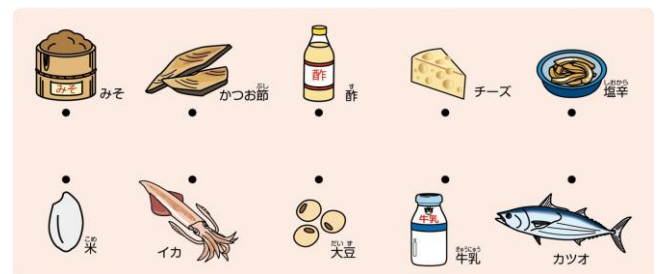
◎発酵食品ってなあに?

目には見えないほどの、小さな生き物のことを「微生物」といいます。その微生物の力を借りて、食べ物の味や栄養などを変化させることを「発酵」といいます。発酵によって作られた食べ物が「発酵食品」です。食べ物に含まれる栄養素を微生物が分解すると、うま味や香りが生まれたり、体によい働きをする栄養素が増えたりします。また、微生物が元気に働くことで、食べ物を腐らせる悪い菌が寄ってこなくなり、食べ物が長持ちするようになります。



微生物	つくられる発酵食品
こうじ菌	みそ、しょうゆ、酢、みりん、酒
納豆菌	納豆
酵母菌	パン、みそ、しょうゆ、酒・ビール・ワインなどのアルコール類
乳酸菌	チーズ、バターなどの乳製品、ぬか漬けなどの漬物、しょうゆ、みそ

★上の図の食品は何を発酵してできたのでしょうか? 発酵食品と、そのもとになった原料を線でつないでみましょう。



この他にもたくさんの発酵食品があります。身近にある食品を探してみよう!