



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	こ ん だ て		わつ ちから しよくひん 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	ち にく ほね しよくひん 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	からだよしとど 《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		
15	木	ごはん	 にしん昆布煮 みそきんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 牛乳	にしんこんぶに みそきんぴらごぼう こまつなのみそしる	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま	にしん、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、こんにやく、にんじん、こまつな、とうみょう	596	724	
16	金◆	わかめごはん	 五目厚焼玉子 キャベツの和え物 せんべい汁  牛乳	ごもくあつやきたまご キャベツのあえもの せんべいじる	ごはん、せんべい	わかめ、たまご、ツナ、とりにく、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、きパプリカ、みどりパプリカ、はくさい、ごぼう、まいたけ、ねぎ、こんにやく	650	807	1/16 「せんべい汁」 <small>じる</small>
19	月	ごはん	 さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 なめことなっぱのみそ汁 りんご	さけしおやき だいこんのそぼろに なめことなっぱのみそしる りんご	ごはん、かたくりこ、さとう、こめあぶら	さけ、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、しょうが、にんじん、こんにやく、えだまめ、なめこ、はだいこん、りんご	650	775	 1月のりんごは、 「ふじ」を予定して います。シャキッと した食感で、甘みと 酸味のバランスが よいりんごです。
20	火	ごはん	 シュウマイ ピーマンとじゃがいもの中華炒め 春雨ときくらげの中華スープ	シュウマイ ピーマンとじゃがいものちゅうかいため はるさめときくらげのちゅうかスープ	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、はるさめ	シュウマイ、ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、あおピーマン、きくらげ、ねぎ、にんじん	585	747	
21	水	ごはん	 鶏肉から揚げ 野菜のごま酢和え えのきと玉ねぎのみそ汁	とりにくからあげ やさいのごますあえ えのきとたまねぎのみそしる	ごはん、かたくりこ、こめこ、こめあぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、ふ	とりにく、ちくわ、みそ、はっこうにゅう	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	588	754	
22	木	ごはん	 豆腐田楽 ほうれん草とツナの炒り卵 つみれのすまし汁	とうふでんがく ほうれんそうとツナのいりたまご つみれのすましじる	ごはん、さとう、ごま、こめあぶら	とうふ、みそ、たまご、とうにゅう、ツナ、いわしつみれ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、みずな	591	767	
23	金◆	つゆ焼きそば 	 棒餃子 チンゲン菜の中華和え 牛乳	ぼうぎょうざ チンゲンサイのちゅうかあえ	やきそば、こめあぶら、てんかす、ドレッシング	ぶたにく、ぎょうざ、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、きピーマン	657	745	1/23 「つゆ焼きそば」 <small>や</small>
26	月	ごはん	 きんぴらハンバーグ マカロニサラダ かぶのコンソメスープ	きんぴらハンバーグ マカロニサラダ かぶのコンソメスープ	ごはん、マカロニ、マヨネーズ	ハンバーグ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	きゅうり、にんじん、かぶ、かぶのは、しめじ	669	803	 バランスよく食べて 毎日元気
27	火	米粉コッペパン	 オムレツ ブロッコリーソテー ホワイトシチュー 牛乳	オムレツ ブロッコリーソテー ホワイトシチュー	こめこパン、こめあぶら、じゃがいも、オリーブあぶら、こむぎこ	たまご、ぶたにく、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	602	681	
28	水◆	ごはん	 いかメンチ  もやしののり和え けの汁  牛乳	いかメンチ もやしののりあえ けのしる	ごはん、こめあぶら	いか、のり、こうやどうふ、あぶらあげ、だいず、みそ、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、ごぼう、ぜんまい、ふき、わらび、こんにやく	660	787	1/28 「いかメンチ」「けの汁」 <small>しる</small>
29	木	ごはん	 いわしのおろし煮 里芋のうま煮 白菜と水菜のみそ汁 牛乳	いわしのおろしに さといものうまに はくさいとみずなのみそしる	ごはん、さといも、こめあぶら、さとう	いわし、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	しいたけ、こんにやく、にんじん、えだまめ、しょうが、はくさい、みずな	607	740	 きょうど 郷土の味を たの しみ ましよう。
30	金	ごはん	 チキンカレー りんごサラダ 牛乳	チキンカレー りんごサラダ	ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ドレッシング	とりにく、とうにゅう、あつあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りんご、だいこん、きゅうり、とうもろこし	757	876	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギ―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、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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。



青森県の料理



せんべい汁	しょうがみそおでん	つゆ焼きそば	いかメンチ	けの汁
(南部地方の郷土料理)	(青森市の郷土料理)	(黒石市のご当地料理)	(津軽地方の郷土料理)	(津軽地方の郷土料理)
汁用に作られた南部せんべい(しるなか)を汁の中に割って入れる料理です。せんべいを煮過ぎないのがポイントです。	冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとするお客さんに少しでも温まってほしいという思いから誕生した料理です。	ふとひらめん(あまから)とつく(くろいし)で作った「黒石焼きそば」に、そばつゆをかけ、揚げ玉やねぎをトッピングした料理です。	元々は刺身などで残ったいかの「ゲソ」をミンチにし、たまねぎ、にんじん等と小麦粉でまとめて揚げた家庭料理です。	根菜、山菜など野菜がたくさん入った母の味。津軽の七草ともいわれ、小正月に作り、仏前に白粥ともに備えた精進料理です。



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。

だいこん	ねぎ	ぶり	たら	みかん
冬の大き根は甘味が増して一段とおいしくなります。	体を温める働きがあります。	刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。	淡泊な味を生かし、様々な料理に使えます。	ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。