



きゅうしょくだより



にち ようび	こ ん だ て	ねつ から しょくひん 《熱や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪		ち にく ほね しょくひん 《血や肉・骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム		からだうし ととの しょくひん 《体の調子を整える食品》 主にビタミン類(A・C)		栄養価 (kcal) 小 中	おしらせ
		ごはん 牛乳	にしん昆布煮 みそきんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	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、こんにゃく、にんじ ん、こまつな、とうみょう			
15	木	ごはん 牛乳	にしん昆布煮 みそきんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	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、こんにゃく、にんじ ん、こまつな、とうみょう	596	724	
16	金 ◆	わかめ ごはん 牛乳	五目厚焼玉子 キャベツの和え物 せんべい汁	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、あかバ ブリカ、きバブリカ、みどり バブリカ、はくさい、ごぼ う、まいたけ、ねぎ、こん にゃく	650	807	1/16 「せんべい汁」
19	月	ごはん 牛乳	さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 なめことなつぱのみそ汁 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、こんにゃく、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 牛乳	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	ごはん、じやがいも、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 牛乳	鶏肉から揚げ 野菜のごま酢和え ジョア えのきと玉ねぎのみそ汁	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	りょくどうもやし、こまつな、 にんじん、えのきたけ、た まねぎ	588	754	
22	木	ごはん 牛乳	豆腐田楽 ほうれん草とツナの炒り卵 つみれのすまじる	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 牛乳	棒餃子 チンゲン菜の中華和え	やきそば、こめあぶら、て んかす、ドレッシング	ぶたにく、きょうざ、ハム、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、りょく どうもやし、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」
26	月	ごはん 牛乳	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 牛乳	オムレツ プロッコリーソテー ホワイトシチュー	こめこパン、こめあぶら、 じやがいも、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	プロッコリー、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 牛乳	いかメンチ もやしのり和え けの汁	ごはん、こめあぶら	いか、のり、こうやどうふ、 あぶらあげ、だいす、み そ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、りょくどうも やし、にんじん、だいこん、 ごぼう、せんまい、ふき、 わらび、こんにゃく	660	787	1/28 「いかメンチ」「けの汁」
29	木	ごはん 牛乳	いわしのおりし煮 里芋のうま煮 白菜と水菜のみそ汁	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、こんにゃく、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 あじ 郷土の味を たの 楽しみ ましよう。
30	金	ごはん 牛乳	チキンカレー りんごサラダ	ごはん、じやがいも、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、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)  汁用に作られた南部せんべい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。	(青森市の郷土料理)  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様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。	(黒石市のご当地料理)  とひらめん、あまから太平麺と甘辛ソースで作った「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。	(津軽地方の郷土料理)  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。	(津軽地方の郷土料理)  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、小正月に作る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いになります。

だいこん	ねぎ	ぶり	たら	みかん
 冬の大根は甘味が増して一段とおいしくなります。	 からだあたたはたら体を温める働きがありま	 さしものてや刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。	 たんぱくあじい淡白な味を生かし、様々なうりにつか料理に使えます。	 ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的です。