

A 12月 こんだてのおしらせ



実施日	こんだて			おかし	おにも エネルギーの 多くなる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 体の調子を とのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	ジャム ぶりかけ	ミルク 入り							
1 (金)	ごはん		牛乳	根菜ごまみそ汁、ハンバーグ キャベツのコンソメ煮	ごはん 白すりごま	牛乳、とり肉 ハンバーグ、みそ	にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ キャベツ、コーン	649	25.5	今月から新米に なります！
4 (月)	ごはん		牛乳	いもち汁、鮭のちゃんちゃん炒め カットりんご (学配)	ごはん いもち でんぶ	牛乳、ぶた肉 油あげ、鮭、みそ	糸こんにゃく、しめじ にんじん、長ねぎ もやし、にんにく りんご	608	25.2	この 米といちごを分解する と...
5 (火)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン、白花豆コロッケ 荳わかめのサラダ、ぼん酢	ゆで中華めん 白いりごま こめ油	牛乳、ぶた肉 みそ、くわかめ 白花豆コロッケ	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ きゅうり	583	22.7	米⇒八十八 昔から米作りは88の手 作業が必要といわれていま す。農家のみなさんに感謝 し、市産つがるロマンをよ く味わって食べましょう。
6 (水)	麦ごはん		牛乳	ポークカレー、ごぼうサラダ 和風ごまドレッシング、みかんゼリー (学配)	麦ごはん じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	牛乳、ぶた肉 粉チーズ	たまねぎ、にんじん アップルソース ごぼう、キャベツ きゅうり	718	21.4	
7 (木)	米粉パン		牛乳	ワンタンスープ、チーズオムレツ ベーコンとキャベツの炒めもの	米粉パン ワンタン	牛乳、ぶた肉 チーズオムレツ ベーコン	はくさい、えのきだけ にんじん、干しいたけ キャベツ、たまねぎ	625	29.7	新米ごはん おいしいね
8 (金)	ごはん		牛乳	みそけんちん汁、たれ付きチキンミートボール (2こ) マカロニサラダ、マヨネーズ	ごはん マカロニ マヨネーズ ごま油	牛乳、とうふ ミートボール みそ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 糸こんにゃく きゅうり、コーン	639	18.8	
11 (月)	ごはん		りんごジュース	米粉麺のスープ、かელიフライ すき昆布の炒め煮【青森県の郷土料理】	ごはん 米粉めん こめ油	ミートボール とうふ、すき昆布 かელიフライ ぶた肉、油あげ	にんじん、はくさい 干しいたけ、長ねぎ 糸こんにゃく りんごジュース	647	21.8	クリスマス もうすぐ待ちに待ったク リスマスがやってきます。 今月は14日にクリスマスメ ニューを取り入れました。 少し早いですが、みんなで いっしょにクリスマスを楽しん でください。
12 (火)	ゆでうどん		牛乳	肉うどん、大根サラダ 和風乳化ドレッシング、むしパン (学配)	ゆでうどん ドレッシング むしパン	牛乳、ぶた肉	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、たけのこ しょうが、大根 きゅうり	575	21.3	
13 (水)	ごはん		牛乳	キムチスープ、ショウロンポウ きんぴらごぼう	ごはん、ごま油 白いりごま	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ショウロンポウ さつまあげ	はくさい、にんじん ごぼう、にんにく 長ねぎ、さやいんげん 干しいたけ	638	22.5	
14 (木)	雪にんじん パン		牛乳	パンプキンポタージュ、チキン照り焼き 花野菜サラダ、焼餅ごまドレッシング、クリスマスミニケーキ (学配)	雪にんじんパン ドレッシング クリスマスミニケーキ	牛乳、とり肉 粉チーズ チキン照り焼き	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パセリ ブロッコリー カリフラワー、コーン	765	30.4	
15 (金)	ごはん		牛乳	肉豆腐、じゃがいものホット豆乳サラダ マヨネーズ、カットりんご (学配)	ごはん、じゃがいも さとう、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉 厚あげ、ベーコン 豆乳	はくさい、にんじん まいだけ、糸こんにゃく しょうが、きゅうり りんご	665	22.5	
18 (月)	ごはん		牛乳	豆腐とえのきのみそ汁、さば塩焼き ゆで野菜 (ほうれん草、白菜、にんじん)、ぼん酢	ごはん	牛乳、わかめ とうふ、みそ さば塩焼き	にんじん、えのきだけ 長ねぎ、ほうれんそう はくさい	595	26.7	今月の青森産品 《青森市産》 こめ・りんご あおもりりんご 《青森県産》
19 (火)	ゆで中華めん		牛乳	カレーラーメン、トマトオムレツ 小松菜ときのこのごま塩炒め	ゆで中華めん ごま油 白すりごま	牛乳、ぶた肉 トマトオムレツ	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 小松菜、しめじ もやし	605	24.5	
20 (水)	ごはん		牛乳	三平汁、チキンメンチカツ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)、ソース	ごはん こめ油	牛乳、鮭、とうふ みそ チキンメンチカツ	しょうが、大根 にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ	674	26.8	パン・めん・牛乳 りんごジュース
21 (木)	りんごパン		牛乳	わかめスープ、トマトクリームスパゲッティ レモンヨーグルト (学配)	りんごパン、こめ油 バター、白いりごま スパゲッティ	牛乳、わかめ とうふ、ベーコン レモンヨーグルト	コーン、えのきだけ 干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん しめじ、トマト、パセリ	717	26.3	

◆献立は都合により変更するときがあります。

◆ドレッシングやしょうゆ、ソースなど各学級1本ずつ使用してください。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆りんごジュース以外の容器は給食センターに返してください。

◆(学配)とかかれているものは、業者から直接学校に配達されます。

◆業者が回収するから容器は、りんごジュースです。

◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は

安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



今年もあつというまに12月になり
残すところあと1ヶ月になりました。
1年を振り返って、今年も楽しく元気に
過ごせたことに感謝しながら、新しい年を
気持ちよく迎えましょう。

今年の冬至は12月22日です。

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。

この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、
病気になるまいといわれています。



- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、魚卵】を使用していません。(コンタミネーションの可能性はあります)
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- * 青森市には、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、表示していません。
- * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
- * ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギーが含まれている可能性のあるものです。
- また、コンタミネーションは法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
- * ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルギーは、魚、魚類のだし、だご、貝類(かき、ほたて、あさり)、里芋、種実類(ナッツ類・カカオ)、果物類全て、トマト、きゅうりです。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料(食品等)											特定原材料に準ずる(表示の奨励)											詳細	
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	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	くま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	バナナ	もも	りんご		ゼラチン
1 金	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○				○	乳
	牛乳						●																		
	根菜ごまみそ汁													○	●		●	●	○						鶏肉、白すりごま、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ハンバーグ																	●	●	●					大豆、鶏肉、豚肉、トマト、ほたて貝(焼成カルシウム)
4 月	キャベツのコンソメ煮			●													○	○	○	○	○			調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																		乳
	いももち汁			●										○			●	○	●						豚肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふしエキス、かつおふし、そうだかつおふし、にぼしエキス、にぼし、かつお節粉末、かつおパウダー)
5 火	鮭のちゃんちゃん炒め			●												●	●							鮭、調味料(小麦、大豆)	
	カットりんご(学配)									○	○												●	りんご	
	ゆで中華めん			●	○																				小麦
	牛乳						●																		乳
6 水	みそラーメン			●									○	●		●	●	●					○	豚肉、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)	
	白花豆コロッケ			●			●										●							小麦、乳、大豆	
	茎わかめのサラダ																							きゅうり	
	ぼん酢			●													●	●					●	小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、ほたてエキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁	
7 木	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																		乳
	ポークカレー			●		●							○				●	●	●	○	●			豚肉、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)、トマト)	
	ごぼうサラダ																								きゅうり
8 金	和風ごまドレッシング			●											●		●	●	●					●小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス	
	みかんゼリー(学配)																								みかん果汁
	米粉パン			●		○	●							○	○								○	小麦、乳	
	牛乳						●																		乳
9 土	ワンタンスープ			●		○	○						○	●		●	●	○	○	○	○			ワンタン(小麦)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	チーズオムレツ					●	●										●							卵、乳、大豆	
	ベーコンとキャベツの炒めもの			○		○	○										●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
10 日	牛乳						●																	乳	
	みそけんちん汁														●		●							豆腐(大豆)、調味料(ごま、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	たれ付きチキンミートボール(2こ)			●													●	●	●					小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	マカロニサラダ			●																				マカロニ(小麦)、きゅうり	
11 月	マヨネーズ					●											●						●	卵、大豆、りんご	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	りんごジュース												○	○					○	○			●	りんご果汁(りんご)	
	米粉麺のスープ			●											●		●	●	●					ミートボール(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(焼成カルシウム))、豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
12 火	かれいフライ			●													●							小麦、大豆、かれい	
	すき昆布の炒め煮			●									○				●	○	●					豚肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	ゆでうどん			●	○																				小麦
	牛乳						●																		乳
13 水	肉うどん			●									○				●	○	●				○	豚肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	大根サラダ																							きゅうり	
	和風乳化ドレッシング			●		●											●							小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁	
	むしパン(学配)			●		●																		小麦、卵	
14 木	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																		乳
	キムチスープ			●									○	●		●	●	●	●				●	豚肉、油あげ(大豆)、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース)	
	ショウロンボウ			●													●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース	
15 金	きんぴらごぼう	○		●												●	●							さつまあげ(大豆)、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお)、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	雷にんじんパン			●		○	○						○	○									○	小麦	
	牛乳						●																	乳	
	パンブキンポタージュ			●		○	●						○				●	○	●	○	○	○		鶏肉、ソーテオニオン(大豆)、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、トマト)	
16 土	チキン照り焼き			●													●	●						小麦、大豆、鶏肉	
	花野菜サラダ																								
	焙煎ごまドレッシング			●		●											●							小麦、卵、ごま、大豆	
	クリスマスミニケーキ(学配)			●		●	●										●						●	●小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、いちごピューレ、いちご濃縮果汁、レモン果汁	
17 日	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																		乳
	肉豆腐			●									○				●	○	●					豚肉、厚あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	じゃがいものホット豆乳サラダ			●		○	○										●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、豆乳(大豆)、きゅうり、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
18 月	マヨネーズ					●											●						●	卵、大豆、りんご	
	カットりんご(学配)									○	○												●	りんご	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																		乳
19 火	豆腐とえのきのみそ汁	○	○	○		○	○										●	○	○	○	○	○	○	豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	さば塩焼き																●							さば	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜、にんじん)			○		○	○											○	○	○	○	○	○		
	ぼん酢			●													●	●					●	小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、ほたてエキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁	
20 水	ゆで中華めん			●	○																			小麦	
	牛乳						●																	乳	
	カレーラーメン			●									○				●	●	●					豚肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、かつお節粉末、かつおパウダー、トマト)	
	トマトオムレツ			○		●												●	●	○			○	卵、大豆、鶏肉、トマト	
21 木	小松菜ときのこのごま塩炒め														●		●	●	●					白すりごま、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	
	牛乳						●																	乳	
	三平汁															●	●							鮭、豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
22 金	チキンメンチカツ			●		○	○										●	●						小麦、大豆、鶏肉	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																								
	ソース																							かつお節エキス、魚醤(片口鰯)、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト	
	りんごパン			●		○	●										○	○					●	○小麦、乳、りんご	
23 土	牛乳						●																	乳	
	わかめスープ	○	○	●											●		●	●	●					豆腐(大豆)、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	トマトクリームスパゲティ(スパゲティ)			●																				小麦	
	トマトクリームスパゲティ(ソース)			●		●																			