

A 5月 こんだてのおしらせ

実施日 (月)	こんだて				おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる 食品	おもに 体の調子を ととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	ジャム のりかけ	ミルク るい	おかずるい						
1 (月)	ごはん		牛乳	すまし汁、たけのこごはんの具 かしわもち (学配)	ごはん、板ふ かしわもち	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 油あげ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ いんげん、細竹	676	24.4	こどもの日 5月5日はこどもの日 で、「端午の節句」とも 呼ばれています。江戸時 代から「かしわもち」や 「ちまき」を食べ、男の 子の成長を祝う行事に なると言われていま す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日
2 (火)	ごはん	のり 佃煮	牛乳	ふきとわかめのみそ汁、たららの照り焼き ほうれん草とキャベツのゆで野菜、青じそドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、わかめ たららの照り焼き のり佃煮、みそ	ふき、だいごん にんじん、ほうれん草 キャベツ	551	23.0	
8 (月)	ごはん		牛乳	じゃがいもとえきのコンソメスープ えびピラフの具、ヨーグルト (学配)	ごはん じゃがいも	牛乳、ささみ えび、ベーコン ヨーグルト	えのき、にんじん パセリ、たまねぎ ピーマン	623	24.4	
9 (火)	ゆで中華めん		牛乳	みそカレー豆乳ラーメン、チーズ入りささみフライ レタスときゅうりのサラダ、ソース	ゆで中華めん こめ油	牛乳、ふた肉 わかめ、豆乳 ささみフライ チーズ、みそ	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ レタス、きゅうり	633	26.1	
10 (水)	ごはん		牛乳	わかたけ汁、ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】 ほうれん草とにんじんのおひたし、焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、わかめ 油あげ、ほたて みそ、たまご 高野とうふ	細竹、にんじん 長ねぎ、えだまめ ほうれん草	606	24.3	
11 (木)	ニューココ パン		牛乳	春キャベツのシチュー、チキンナゲット (2こ) アスパラとコーンのバターソテー	ニューココパン じゃがいも バター	牛乳、ベーコン チキンナゲット	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン アスパラ	628	25.2	
12 (金)	ごはん		牛乳	のりとキムチのスープ、ピックシュウマイ もやしといんげんのゆで野菜、県産中華ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 シュウマイ 焼きのり、みそ	はくさい、だいごん にんじん、長ねぎ にんにく、もやし いんげん	575	18.6	かしわもち ちまき
15 (月)	ごはん		源状ろ(いち ぶ)	かきたまみそ汁、さばのみりん焼き たけのこと長いもの炒め物	ごはん 長いも	液状ヨーグルト たまご、とうふ さば、みそ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ たけのこ、いんげん しょうが	653	24.8	
16 (火)	ゆでうどん		牛乳	五目あんかけうどん、獄きみコロッケ キャベツときゅうりのサラダ、ソース	ゆでうどん でんぷん こめ油 獄きみコロッケ	牛乳、ふた肉 えび、いか なると うずらたまご	はくさい、にんじん キャベツ、きゅうり	600	25.4	今月の郷土料理 ほたてのたまごみそ煮
17 (水)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、ひじきのサラダ 焙煎ごまドレッシング、アップルシャーベット (学配)	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 ひじき	たまねぎ、にんじん にんにく、きゅうり コーン、アップルソース アップルシャーベット	679	21.1	
18 (木)	米粉パン		牛乳	肉団子のコンソメスープ、トマトオムレツ 野菜とマカロニのホワイトソース煮	米粉パン マカロニ	牛乳、ベーコン ミートボール トマトオムレツ	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ	619	25.9	
19 (金)	ごはん		牛乳	タイピーエン【熊本県の郷土料理】、チンジャオロースー わかめのサラダ、県産中華ドレッシング	ごはん、はるさめ でんぷん ドレッシング	牛乳、えび、いか ふた肉、わかめ	たけのこ、はくさい にんじん、しら ピーマン、しょうが にんにく、ほうれん草	745	22.3	
22 (月)	ごはん		牛乳	どさんこ汁、いかメンチ 彩りきんぴら	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳、わかめ とり肉、みそ いかメンチ さつまあげ	にんじん、長ねぎ コーン、ごぼう れんこん、ピーマン	683	23.4	タイピーエン 熊本県で昔から食べら れている料理で、えびやい か、白菜やたけのこなど、 魚介類や野菜をたくさん 使ったラーメンです。 給食では、ラーメンのかわりに春雨を使っています。
23 (火)	ゆで中華めん		牛乳	しょうゆラーメン、かぼちゃコロッケ 三色ゆで野菜(きゅうり、にんじん、コーン)、イタリアンドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング こめ油	牛乳、ふた肉	もやし、メンマ コーン、にんじん 長ねぎ、きゅうり かぼちゃコロッケ	595	21.1	
24 (水)	ごはん		牛乳	肉じゃが煮、あじの塩焼き こんにゃくとメンマのみそ炒め	ごはん、さとう じゃがいも 白いりごま 白ねりごま	牛乳、牛肉 あじ、さつまあげ みそ	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく、メンマ	634	27.3	
25 (木)	りんごパン		牛乳	ブラウンシチュー、スコッチエッグ レタスときゅうりのサラダ、ケチャップ	りんごパン	牛乳、ふた肉 スコッチエッグ	たまねぎ、にんじん アスパラ、レタス マッシュルーム きゅうり	707	23.8	
26 (金)	ごはん		牛乳	米粉めんのスープ、えびのチリソース炒め もやしといんげんのゆで野菜、韓国ナムルドレッシング	ごはん 米粉めん ドレッシング	牛乳、ふた肉 えび、えびボール	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、干しいたけ たまねぎ、もやし いんげん	697	22.7	今月のあもり産品 《青森市産》 米
29 (月)	ごはん		牛乳	なめこのみそ汁、たれ付きつくねハンバーグ ふきの炒め物	ごはん	牛乳、とうふ つくねハンバーグ みそ、さつまあげ	なめこ、にんじん 長ねぎ、ふき ぜんまい、えだまめ	631	25.2	
30 (火)	ゆでうどん		牛乳	カレーうどん、チキン竜田あげ せんキャベツ、フレンチドレッシング、スティックチーズ	ゆでうどん こめ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 かまぼこ、チーズ チキン竜田あげ	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	784	27.1	
31 (水)	ごはん	ほくし さけり かけ	牛乳	きのこ大根のねりごまみそ汁 ほたて入り厚焼きたまご、白菜とにんじんのおひたし、ぼん酢	ごはん 白いりごま 白ねりごま	牛乳、みそ ほたて入りあつやきたまご ほくし身さけりかけ	だいごん、にんじん しめじ、はくさい たまごだけ 干しいたけ	623	22.6	



- ◆ こんだて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、ソースなどは各学級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。
- ◆ 食物アレルギーがある児童は、おかわりはしないようにお願いします。
- ◆ (学配)と書かれているものは、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、液状ヨーグルトです。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。

- * 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、表示しておりません。
- * 「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があるものです。
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。
詳細は 青森市小学校給食センター (TEL:017-766-5890) にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。

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、魚卵、たこ、海藻類、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(表示義務)										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	オレノジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉		バナナ	もも	やまいも・長芋	りんご
1月	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	すまし汁	●	○	●														●								えびボール(えび、すけそうだらすり身)、とうふ(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、かつおだし汁、だし汁(かつお節、まぐろ節)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たけのこごはんの具				●								○					●	●		○					鶏肉、油あげ(小麦、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)
2火	かしわもち(学配)				○	○	○											●								大豆、貝カルシウム(ほたて貝殻)
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	ふきとわかめのみそ汁	○	○	○														●								調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
8月	たらん照り焼き				●													●								すけそうだら、かたくちいわし
	ほうれん草とキャベツのゆで野菜				○	○	○													○	○	○				
	青じそドレッシング				●													●	●						●	そうだがつお節り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、りんごピューレ
	のりつくた煮	○	○	●														●								かつおエキス
9火	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	じゃがいもとえのきのコンソメスープ				●													●	●		●					鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	えびピラフの具	●		●	○	○												●	●	●						えび、ベーコン(大豆、豚肉)調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
9火	ヨーグルト(学配)				○	○																			●	乳、ゼラチン
	ゆで中華めん				○	○																				小麦
	牛乳						●																			乳
	みそカレー	○	○	●									○	●				●	●	●					○	豚肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)
10水	チーズ入りさきみフライ				●													●	●							小麦、乳、大豆、鶏肉
	レタスときゅうりのサラダ				●																					きゅうり
	ソース																									かつお節エキス、魚醤、オイスターエキス、バйнаッブル、ぶどう(白ワインベネガー)、トマト
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
10水	牛乳						●																			乳
	わかだけ汁	○	○	●														●							○	油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、だし汁(かつお節、まぐろ節)、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ほたてのたまごみそ煮				●	●												●								いり卵(小麦、卵、大豆)、ほたてむき身、高野豆腐(大豆)、枝豆(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)
	ほうれん草とにんじんのおひたし																									
11木	揚げごまドレッシング				●	●												●	●							小麦、卵、ごま、大豆
	ニューコッペパン				●	○	●											○	○						○	小麦、乳
	牛乳						●																			乳
	春キャベツのシチュー				●	○	●											●	●	●						ベーコン(大豆、豚肉)、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(貝カルシウム)、トマト)
12金	チキンナゲット(2こ)				●													●	●	●						小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	アスパラとコーンのバターソテー				○	○	●											●	●	○	○	○				無塩バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
12金	のりとキムチのスープ	○	○	●									○	●				●	●	●					●	白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、魚醤パウダー、オイスターエキス、かき、ほたてエキス、トマト)
	ビッグシューマイ	○	○	●	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	小麦、大豆、豚肉
	もやしといんげんのゆで野菜																									
	県産中華ドレッシング				●													●	●							小麦、ごま、大豆、りんご、魚醤、かつお節エキス、レモン果汁、りんご酢
15月	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	液体ヨーグルト(いちご味)						●																			乳、いちご果汁
	かきたまみそ汁				●														●							液卵(卵)、とうふ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
16火	さばのみりん焼き				●													●	●							さば、かたくちいわし
	たけのこ長いもの炒め物				●														●						○	長いも、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
16火	五目あんかけうどん	●	●	●	○	●						○	●					●	●	●					○	豚肉、えび、いか、うずら卵、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、魚醤パウダー、かき、ほたてエキス、トマト)
	蕨きみコロッケ	○	○	●	○	●							○					●	○	○						小麦、乳、大豆
	キャベツときゅうりのサラダ																									きゅうり
	ソース																									かつお節エキス、魚醤、オイスターエキス、バйнаッブル、ぶどう(白ワインベネガー)、トマト
17水	麦ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	チキンカレー				●								○					●	●	●	○	●			○	鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、トマト)
	ひじきのサラダ																									きゅうり
18木	揚げごまドレッシング				●	●												●	●							小麦、卵、ごま、大豆
	アップルシャーベット(学配)																								●	りんご
	米粉パン				●	○	●											○	○						○	小麦、乳
	牛乳						●																			乳
18木	肉団子のコンソメスープ				●													●	●	●						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)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	トマトオムレツ				○	○	●											●	●	○					○	卵、大豆、鶏肉、トマト
	野菜とマカロニのホワイトソース煮				●	○	●											●	●	●						ベーコン(大豆、豚肉)、マカロニ(小麦)調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(貝カルシウム)、トマト)
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
19金	牛乳						●																			乳
	タイビーエン	●	●															●	●	●					○	えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	チンジャオロース				●								○	●				●	●	●					○	豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、魚醤パウダー、かき、ほたてエキス、トマト)
	わかめのサラダ	○	○	○	○	○																				小麦、ごま、大豆、りんご、魚醤、かつお節エキス、レモン果汁、りんご酢
22月	県産中華ドレッシング				●													●	●							小麦、ごま、大豆、りんご、魚醤、かつお節エキス、レモン果汁、りんご酢
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳						●																			乳
	どさんこ汁	○	○				●						○					●	●	○						鶏肉、牛乳(乳)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
23火	いかメンチ				●													○	○	○					○	小麦、いか、大豆
	彩りきんぴら				●													●	●							さつまあげ(大豆、たらすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、たらすり身、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ゆで中華めん				○																					小麦
	牛乳						●																			乳
23火	しょうゆラーメン				●							○	●					●	●	●					○	豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤、魚醤パウダー、トマト)
	かぼちゃコロッケ	○	○	●	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	小麦、大豆
	三色ゆで野菜(きゅうり、にんじん、コーン																									