

1月 こんだてのおしらせ

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて				おにも エネルギーのもとになる食品	おにも 体をつくる食品	おにも 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 ぶりかけ	ミルク いるい	おかずのい						
16 (火)	ごはん		牛乳	えびボールとチンゲン菜の中華スープ 中華たれつきたまご焼き、れんこんと豚肉の中華炒め	ごはん ごま油 白いりごま	牛乳 えびボール たまご焼き ぶた肉	チンゲン菜、長ねぎ にんじん、竹の子 れんこん	613	21.5	新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まります。この1年もち健康に過ごしましょう。
17 (水)	ゆでうどん		牛乳	かしわうどん、ポークメンチカツ ゆで野菜 (キャベツ・きゅうり・にんじん)、焼煎ごまドレッシング	ゆでうどん ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 かまぼこ メンチカツ	にんじん、長ねぎ わらび、キャベツ きゅうり	590	25.4	
18 (木)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、りんごヨーグルト (学配) わかめときゅうりのサラダ、青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ、わかめ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん アップルソース きゅうり	700	21.4	冬の野菜
19 (金)	米粉パン		りんごジュース	じゃがいものコンソメスープ 豆腐入りチキンハンバーグ、ベーコンとキャベツの炒めもの	米粉パン じゃがいも ごめ油	ハンバーグ ベーコン	大根、にんじん パセリ、たまねぎ キャベツ、しめじ りんごジュース	605	19.2	
22 (月)	ごはん		牛乳	さつま汁、さば照り焼き ゆで野菜 (白菜・にんじん)、和風ごまドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳 みそ、とり肉 さば照焼	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう はくさい	638	26.0	おいしいよ! 冬の野菜とくもの
23 (火)	ごはん		牛乳	あさりとしらねのみそ汁、串さしつくね (2本) 豚肉と竹の子の中華炒め	ごはん ごめ油 さとう	牛乳、あさり とうふ、みそ つくね、ぶた肉	ごまつな、にんじん 長ねぎ、たけのこ ピーマン、しょうが	612	26.5	
24 (水)	ゆで中華めん		牛乳	塩ラーメン、ショウロンボウ チンゲン菜とたまごの炒めもの、角チーズ	ゆでちゅうかめん 白いりごま ごま油	牛乳、わかめ なると たまご、チーズ ショウロンボウ	はくさい、にんじん 長ねぎ、もやし チンゲン菜、きくらげ	644	26.6	学校給食週間
25 (木)	ごはん		牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】、ホキフライ ゆで野菜 (キャベツ・にんじん)、ソース	ごはん ごめ油	牛乳、油あげ みそ こやうどうふ ホキフライ	大根、にんじん ごぼう、ひき ぜんまい、キャベツ 糸こんにゃく	656	24.0	
26 (金)	りんごパン		牛乳	鶏肉と長いものクリーム煮、チーズオムレツ ゆで野菜 (ほうれん草・にんじん)、和風乳化ドレッシング	りんごパン 長いもの、バター ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ チーズオムレツ わかめ	たまねぎ、にんじん コーン、ほうれん草	708	28.5	
29 (月)	ごはん		牛乳	たら汁、五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) きんぴらごぼう、カトリんご (学配)	ごはん ごめ油 白いりごま	牛乳、とうふ たら、みそ さつまあげ 肉だんご	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう りんご、しょうが 糸こんにゃく	671	24.7	
30 (火)	ごはん		牛乳	せんべい汁、あじの塩焼き 県産ポークウィンナーとキャベツの炒めもの	ごはん、ごめ油 汁用せんべい	牛乳、とり肉 あじの塩焼き ポークウィンナー	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ もやし	642	29.6	
31 (水)	ゆでうどん		牛乳	天ぷらうどん (海鮮かきあげ)、みかんゼリー (学配) ゆで野菜 (白菜・にんじん・菊)、しょうゆ	ゆでうどん ごめ油	牛乳、ぶた肉 かきあげ	わらび、にんじん 干しいたけ、長ねぎ はくさい、きく みかんゼリー	578	19.1	青森県を代表する郷土料理 「けの汁」



- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ (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、りんごジュースです。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- ◆ 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。
- ◆ りんごジュース以外のから容器は給食センターに返して下さい。
- ◆ 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。



はしの使い方をおぼえよう。



はしを最初に取り入れたのは、重徳太子といわれています。

日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方がマナーの基本になっています。自分のはしの持ち方や使い方が正しいか確かめてみましょう。そして、正しい使い方を身につけましょう。



えんぴつを持つように、1本を持つ。
点線の部分に、もう1本のはしを入れる。



1時のように、上のはしだけ動かして2本を合わせる。

カッコよくきめてみましょう

- 置いてあるはしの取り方は?
①中央よりやや上を右手で上から持つ。
- はし置きはどう使う?
はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出せる。
- ②左手で下から支える。
- ③右手を下から正しい持ち方に直す。

できた!



今日の青森産品

- あおもりしさん
- 《青森市産》
- こめ
- 米
- りんご
- あおもりけんさん
- 《青森県産》
- ぎゅうにゅう
- 牛乳
- パン
- めん
- ごぼう
- なが
- 長いも
- りんごジュース

- * 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、法律で表示が義務付けられている、あわび・まつだけのアレルギーマーカーは表示していません。
- * 「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ゲンについて記載しています。
- * ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲン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。

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ゲンは、
魚、魚類のだし、だご、貝類(かき、ほたて、あさり)、華芋、種実類(ナッツ類・カカオ)、果物類全て、トマト、きゅうりです。

B群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)											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	くるみ	ごま	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	
16 火	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○				○				乳
	えびボールとチンゲン菜の中華スープ	●	○	●											●		●	●	●	●			○				えびボール(えび、スケソウタラすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	中華たれつきたまご焼き	●	●	●											●		●	●	●	●			●				かに、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、オイスターソース、食酢(りんご酢)
	れんこんと豚肉の中華炒め	●											○	●	●	●	●	●	●	●			○				豚肉、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
17 水	ゆでうどん			●	○																						小麦
	牛乳																										乳
	かしわうどん			●								○					●	●	●	○			○				鶏肉、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、さば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干しだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつお節粉末、かつおパウダー)
	ボークメンチカツ			●														●	●	●							小麦、大豆、鶏肉、豚肉
18 木	ゆで野菜(キャベツ・きゅうり・にんじん)																										きゅうり
	焙煎ごまドレッシング			●	●										●		●										小麦、卵、ごま、大豆
	麦ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							乳
	牛乳																										乳
19 金	チキンカレー			●		●							○					●	●	●	○		●				鶏肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス)
	わかめときゅうりのサラダ	○	○																								きゅうり
	青じそドレッシング			●														●	●								小麦、さば、大豆、そうだがつお節り節、さば削りぶし、かつおぶしエキス、りんごピューレ(りんご)
	りんごヨーグルト(学配)																										乳、りんご果肉(りんご)
22 月	米粉パン			●	○	●									○		○						○	○			小麦、乳
	りんごジュース																										りんご果汁(りんご)
	じゃがいものコンソメスープ			●														●	●	●							調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	豆腐入りチキンハンバーグ			●	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○			小麦、大豆、鶏肉、豚肉
23 火	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(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳																										乳
	さつまい			○											○			●	●	○							鶏肉、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)
24 水	さば照り焼き			●													●	●									小麦、さば、大豆
	ゆで野菜(白菜・にんじん)																										
	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
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							
25 木	牛乳																										乳
	あさりと小松菜のみそ汁																	●									あさり、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)
	串ざしつくね(2本)			●		●	●											●	●								小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	豚肉と竹の子の中華炒め			●									○	●		●	●	●	●				○				豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
26 金	ゆで中華めん			●	○																						小麦
	牛乳																										乳
	塩ラーメン	○	○	●											●		●	●	●								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、トマト、かつおエキス、魚醤パウダー)
	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
29 月	チンゲン菜とたまごの炒めもの			●		●									●		●	●	●								いり卵(小麦、卵、大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
	角チーズ																										乳
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳																										乳
30 火	けの汁【青森県の郷土料理】			○														●					○				油揚げ(大豆)、高野豆腐(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)
	ホキフライ			●																							小麦、ホキ
	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
31 水	りんごパン			●		○	●								○		○						●	○			小麦、乳、りんご
	牛乳																										乳
	鶏肉と長いものクリーム煮			●		●								○				●	●	●	●		●				鶏肉、長いも、ソテーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤加工品(いわし)、ほたてエキスパウダー)
	チーズオムレツ					●	●												●								卵、乳、大豆
31 水	ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)	○	○	○		○	○												○	○	○	○	○	○	○	○	
	和風乳化ドレッシング			●		●													●								小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳																										乳
31 水	たら汁																		●								すけそうたら、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)
	五目野菜の甘酢肉団子(2こ)			●															●	●	●		●				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース
	きんぴらごぼう	○		●											●		●										さつま揚げ(大豆、肉すり身(すけそうたら、たちうお)、白いりごま、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)
	カットりんご(学配)											○	○														りんご
31 水	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳																										乳
	せんべい汁			●		○	○	○					○	○	●	●	●	○									鶏肉、汁用せんべい(小麦、貝カシシウム(ほたて))、調味料(小麦、さば、大豆、鶏肉、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干しだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつおふしだし汁)
	あじの塩焼き																										あじ
31 水	県産ボークウィンナーとキャベツの炒めもの			●											●		●	●	●								ボークウィンナー(豚肉)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	ゆでうどん			●	○																						小麦
	牛乳																										乳
	天ぷらうどん			●									○				●	●	○	●			○				豚肉、調味料(小麦、さば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干しだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつお節粉末、かつおパウダー)
31 水	海鮮かきあげ	●		●															●								えび、小麦、いか、大豆
	ゆで野菜(白菜・にんじん・菊)																										
	しょうゆ			●															●								小麦、大豆
	みかんゼリー(学配)																										みかん果汁

☆☆ 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。☆☆