

# B 12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			おかし	おにも エネルギーの 主となる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 体の調子を とるの調子を とる食品	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)	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	今月から新米になります!
4 (月)	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	この米とじょうゆを分解すると...
5 (火)	ごはん		牛乳	いももち汁、鮭のちゃんちゃん炒め カットりんご (学配)	ごはん いももち でんぷん	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	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)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン、白花豆コロッケ きゅうかめのサラダ、ぼん酢	ゆで中華めん 白いりごま こめ油	牛乳、ぶた肉 みそ、くきわかめ 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	新米ごはん おいしいね
7 (木)	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	
8 (金)	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	
11 (月)	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コ) 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	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15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 一緒にクリスマスを楽しん でください。
12 (火)	ごはん		りんごジュース	米粉麺のスープ、かれいフライ 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 かれいフライ 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	
13 (水)	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、だけのこ しょうが、大根 きゅうり	575	21.3	
14 (木)	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 さつまいも	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	
15 (金)	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、結露ごまドレッシング、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	
18 (月)	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 厚揚げ、ベーコン 豆乳	はくさい、にんじん まいたけ、糸こんにゃく しょうが、きゅうり りんご	665	22.5	今月の青森産品 《青森市産》 こめ・りんご 《青森県産》 パン・めん・牛乳
19 (火)	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	
20 (水)	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	
21 (木)	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	

- ◆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せん)  
(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ります。
- 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、雑穀、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) にお問い合わせください。

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ギーは、魚、魚類のだし、だご、貝類(かき、ほたて、あさり)、芋類(芋、芋類、芋類)、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(食品成分)													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		ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	バナナ	もも	りんご	ゼラチン	
1 金	りんごパン			●	○	●												○					●	○	小麦、乳、りんご	
	牛乳					●																			牛乳	
	わかめスープ	○	○	●														●	●	●					豆腐(大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚粉パウダー、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)			●		●													●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、トマト、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)
レモンヨーグルト(学配)						●			●																乳、オレンジ果汁(オレンジ)、レモン果汁	
4 月	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳						●																		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 キャベツのコンソメ煮																	●	●	●					大豆、鶏肉、豚肉、トマト、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)	
5 火	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、かつお節粉末、かつおパウダー)	
	鮭のちゃんちゃん炒め カットりんご(学配)			●														●	●						鮭、調味料(小麦、大豆) りんご	
6 水	ゆで中華めん			●	○																				小麦	
	牛乳						●																		乳	
	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)	
	白花生豆腐			●			●											●							小麦、乳、大豆	
	莴苣わかめのサラダ ほん酢			●															●	●						きゅうり 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	麦ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	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、魚粉加工品(いわし)、トマト)	
	ごぼうサラダ 和風ごまドレッシング			●													●	●	●						きゅうり ● 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	
8 金	米粉パン			●		○	●											○				○	○		小麦、乳	
	牛乳						●																		乳	
	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、魚粉パウダー、トマト)	
	チーズオムレツ ベーコンとキャベツの炒めもの			○		○	○										●	●	●						卵、乳、大豆 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
11 月	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	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) マカロニサラダ			●															●	●					小麦、大豆、鶏肉、豚肉 マカロニ(小麦)、きゅうり	
	マヨネーズ					●																	●		卵、大豆、りんご	
12 火	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、魚粉パウダー、トマト)	
	かれいフライ すき昆布の炒め煮			●															●	●					小麦、大豆、かれい 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)	
13 水	ゆでうどん			●	○																				小麦	
	牛乳						●																		乳	
	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 和風乳化ドレッシング			●		●													●						きゅうり 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ysterソース)	
	ショウロンボウ きんぴらごぼう	○		●															●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オysterソース さつまいも(大豆、魚肉すり身(すけすらたら、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)	
15 金	雪にんじんパン			●		○	○						○	○										○	小麦	
	牛乳						●																		乳	
	パンフキンポタージュ			●		○	●					○						●	○	●	○	○	○		鶏肉、ソーセージ(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)	
	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 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	
18 月	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳						●																		乳	
	肉豆腐			●								○						●	○	●					豚肉、厚揚げ(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)	
	マヨネーズ カットりんご(学配)					●								○	○									●	卵、大豆、りんご りんご	
19 火	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳						●																		乳	
	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 ゆで野菜(ほうれん草、白菜、にんじん) ほん酢																	●							さば 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 小松菜ときのこのごま塩炒め			○		●														●	●			○	卵、大豆、鶏肉、トマト 白すりごま、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚粉パウダー、トマト)	
21 木	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳						●																		乳	
	三平汁																		●	●						