

B 4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	ジャムふりかけ	ミルク	おかずのい						
10 (月)	ごはん		牛乳	あさりとお小松菜のみそ汁、五目野菜の甘酢肉団子(2こ) 根菜とこんにゃくの炒り煮	ごはん さとう	牛乳、あさり とうふ、みそ 肉団子、ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ、れんこん ごぼう、こんにゃく まいだけ	647	25.1	入学・進級祝い
11 (火)	ごはん		牛乳	豚汁、いわしの梅しょうゆ煮 キャベツとコーンの炒め物	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳、ぶた肉 高野とうふ みそ、いわし	にんじん、ごぼう、コーン はくさい、こんにゃく 干しいたけ、しょうが キャベツ、たまねぎ	685	30.5	新1年生のみなさん、 ご入学おめでとうござい ます。新2年生から新6 年生のみなさん、ご進級 おめでとうございませ す。入学・進級をお祝いし て、18日(火)の給食 には【お祝いクレープ】 がつきます。楽しみにし ていてください。
12 (水)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、ねぎたま焼き 小松菜ときこのごまゆめ、みかんゼリー(学配)	ゆでうどん 白すりごま、ごま油 みかんゼリー	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ ねぎたま焼き	にんじん、長ねぎ 小松菜、しめじ もやし	517	23.4	
13 (木)	ごはん		牛乳	高野豆腐とキャベツのみそ汁、れんこんのはさみ揚げ いんげんとにんじんのゆで野菜、青じそドレッシング	ごはん、ごめ油 ドレッシング	牛乳、高野とうふ みそ れんこんのはさみ揚げ	キャベツ、えのきだけ 長ねぎ、さやいんげん にんじん	608	20.0	
14 (金)	ニューココパン		牛乳	鶏肉と大根のスープ、ウィンナーと野菜の炒め物 ミニトマト(2こ)	ニューココパン ごめ油	牛乳、とり肉 ポークフランク	だいごん、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、ミニトマト	592	25.0	
17 (月)	ごはん		牛乳	切り干し大根と厚揚げのみそ汁、きんぴら肉団子(2こ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物	ごはん	牛乳、厚あげ ぶた肉、みそ きんぴら肉団子	切り干しだいごん にんじん、長ねぎ チンゲン菜、たまねぎ にんにく	654	24.5	
18 (火)	ごはん		牛乳	せんべい汁、さばのみそ煮 小松菜と人参のゆで野菜、和風ごまドレッシング、お祝いクレープ(学配)	ごはん、せんべい ドレッシング お祝いクレープ	牛乳、とり肉 さば、みそ	だいごん、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、小松菜 きゅうり	754	29.3	みんなで協力して 給食の準備をしよう!
19 (水)	ゆで中華めん		牛乳	塩ラーメン、ショウロンボウ 豚肉とだけのこの中華ゆめ	ゆで中華めん でんぶん	牛乳、わかめ なると、ぶた肉 ショウロンボウ	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ だけのこ、たまねぎ	599	26.2	
20 (木)	麦ごはん		りんごジュース	ポークカレー、キャベツときゅうりのサラダ 焼煎ごまドレッシング、レモンヨーグルト(学配)	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり りんごジュース アップルソース	716	16.6	
21 (金)	米粉パン		牛乳	白菜とまいだけのスープ、かぼちゃ入りオムレツ ツナとキャベツの炒め物	米粉パン ごめ油	牛乳、ベーコン まくろ かぼちゃ入り オムレツ	まいだけ、にんじん はくさい、パセリ キャベツ、もやし	614	25.8	今月の青森産品
24 (月)	ごはん	野菜ふりかけ	牛乳	合鴨団子汁、いか型ナゲット(2こ) ほうれん草と人参のおひたし、ほん酢	ごはん、ごめ油 野菜ふりかけ	牛乳、含かも団子 みそ、いか	だいごん、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草	688	24.2	
25 (火)	ごはん		牛乳	えびと白菜の中華スープ、ポークシュウマイ(2こ) もやしとにらの炒め物	ごはん、春雨 ごめ油	牛乳、えび シュウマイ	はくさい、干しいたけ にんじん、長ねぎ ザーサイ、だけのこ もやし、にら	584	22.2	《青森市産》 米 《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、うどん
26 (水)	ゆでうどん		牛乳	おろしなめこうどん、チーズ干草焼き ちくわとキャベツのごまみそ炒め	ゆでうどん 白すりごま 白ねりごま	牛乳、ぶた肉 かまぼこ、油あげ チーズ干草焼き ちくわ、みそ	だいごん、なめこ にんじん、わらび 長ねぎ、キャベツ たまねぎ、エリンギ	549	24.8	
27 (木)	ごはん		牛乳	豆腐と大根のみそ汁、さんまのオレンジ煮 ひじきと枝豆の炒め物	ごはん、さとう ごめ油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ さんま、ひじき さつまいも	だいごん、にんじん 長ねぎ、こんにゃく 枝豆	683	25.1	
28 (金)	雪人参パン		牛乳	コーンポタージュ、ハンバーグ レタスときゅうりのサラダ、フレンチドレッシング	雪人参パン ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ ハンバーグ	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ レタス、きゅうり	727	30.3	

- ◆ 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、りんごジュースです。
- ◆ 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ください。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設の關係でA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立を作っています。

A群校



造道小・長町小・橋本小・浦町小・長島小・東陽小
原別小・浜館小・筒井小・横内小・野内小・浜田小
小柳小・幸畑小・戸山西小・筒井南小

B群校



甲田小・千刈小・篠田小・沖館小・油川小・三内小
金沢小・荒川小・金浜分教室・高田小・新城小
奥内小・西田沢小・後湯小・泉川小・浪館小・大野小



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、給食を提供してまいりますので
よろしくお願ひいたします。



- * 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、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。

B群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)														詳細					
		えび	かき	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	豚肉		もも	やまいも・芋	りんご	ゼラチン	
10月	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
	牛乳						●														
	あさりと小松菜のみそ汁	○	○	○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		あさり、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)
	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(りんご)
11火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
	牛乳						●														
	豚汁												○		●	○	●				豚肉、高野どうふ(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)
	いわしの梅しょうゆ煮			●							○			○	○	●					小麦、大豆、いわし、梅肉
12水	キャベツとコーンの炒め物			●											●	●	●				調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ゆでうどん			●	○																小麦
	牛乳						●														乳
	きつねうどん			●								○			●	●	○				鶏肉、かまぼこ(たらすり身)、味付油あげ(小麦、大豆)、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)
13木	ねぎたま焼き			●	●									●	●				●		小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁
	小松菜ときのこのごま炒め													●	●	●					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)
	みかんゼリー(学配)																				みかん果汁
	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
14金	牛乳						●														
	高野豆腐とキャベツのみそ汁														●						高野どうふ(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)
	れんこんのはさみ揚げ	●	○	●	●	●	●					○	○	○	○	○	○	○	○		えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、豚肉、たら
	いんげんとにんじんのゆで野菜																				
17月	青じそドレッシング			●											●	●			●		小麦、そば、大豆、りんごピューレ(りんご)、そうだがつお削り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス
	ニューコッペパン			●	○	●													○	○	小麦、乳
	牛乳						●														乳
	鶏肉と大根のスープ			●									○			●	●	●			鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
18火	ウィンナーと野菜の炒め物			○												●	●				ソーセージ(豚肉)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、かき、ほたてエキス)
	ミニトマト(2こ)																				ミニトマト
	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
	牛乳						●														
19水	せんべい汁			●	○	○	○						○	○		●	●	○			鶏肉、せんべい(小麦、ほたて貝(貝カルシウム))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、だし汁(かつお節、まぐろ節)、かつおだし汁)
	さばのみそ煮														●	●					さば、大豆
	小松菜と人参のゆで野菜	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○		きゅうり
	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
20木	お祝いクレープ(学配)			●	●	●									●						小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、いちご、カカオ(チョコレート)
	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、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、ごま、魚醤パウダー、トマト)
21金	しょうろんボウ			●										●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース
	豚肉とたけのこの中華炒め			●								○	●	●	●	●			○		豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、かき、ほたてエキス、ごま、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	米粉パン			●	○	●								○	○				○	○	小麦、乳
	牛乳						●														乳
22火	白菜とまいたけのスープ			●	○	○									●	●	●		○		ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	かぼちゃ入りオムレツ			●	●										●	●				●	小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、かつおだし汁
	ツナとキャベツの炒め物			●									○	●	●	●					まぐろ油漬(大豆、こしながまぐろ)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、かき、ほたてエキス)
	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
23水	牛乳						●														
	合鴨団子汁	○	○	●	●	●						○	○		●	●	○	○	○		あいも団子(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)、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)
	いか型ナゲット(2こ)	○	●	○	○	●									●	●					小麦、いか、大豆、豚肉、すけそうたら
	ほうれん草と人参のおひたし			●											●	●			●		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、梅酢エキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁
24木	野菜ふりかけ			●	●	●								●	●						小麦、卵、乳、ごま、大豆、魚介エキス(カタクチイワシ)
	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
	牛乳						●														
	えびと白菜の中華スープ	●	●										○	○	○	○	○	○	○		えび、ザーサイ(ごま、大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、かき、ほたてエキス)
25火	ポークシューマイ(2こ)	○	○	●	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○		小麦、大豆、豚肉
	もやしとにらの炒め物			●										●	●	●					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
26水	おろしなめこうどん			●								○		○	○	○	○	○			豚肉、油あげ(大豆)、かまぼこ(たらすり身)、調味料(小麦、大豆、いわしの煮干だし汁、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)
	チーズ干草焼き			●	●	●									●	●					小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、かつお節エキス
	ちくわとキャベツのごまみそ炒め			●	○	○								●	●	○	○	○	○		ちくわ(スケツウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、白すりごま、白ねりごま、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)
	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		乳
27木	牛乳						●														
	豆腐と大根のみそ汁														●						とうふ(大豆)、油あげ(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)
	さんまのオレンジ煮			●								○	○	○	○	○					小麦、大豆、さんま、オレンジ果汁、オレンジ果皮、ぶどう(白ワイン)
	ひじきと枝豆の炒め物	○	○	●	●	○									●						さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうたら)、魚肉エキス(すけそうたら、きびなご))、枝豆(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)
28金	雷人参パン			●	○	○							○	○					○	○	小麦
	牛乳						●														乳
	コーンポタージュ			●	●							○			●	●	●				鶏肉、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、ほたて貝(貝カルシウム))
	ハンバーグ														●	●	●				大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(焼成カルシウム)、トマト
29土	レタスときゅうりのサラダ																				きゅうり
	フレンチドレッシング						●								●						卵、大豆、果汁(パイナップル、レモン、洋梨)