

B 5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 ゆりかけ	ミルク るい	おかずるい						
1 (月)	ごはん	ほくし湯 さけりかけ	牛乳	きのこと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 ほくし湯さけりかけ	だいこん、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 なつたと言われていま 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		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	にちなんで「かしわも ち」がつきます。お祝い の気持ちをこめていただ きましょう。
8 (月)	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、だいこん にんじん、ほうれん草 キャベツ	551	23.0	かしわもち
9 (火)	ごはん		牛乳	じゃがいもとえの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	ちまき
10 (水)	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 ごめ油	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	かしわもち
11 (木)	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	かしわもち
12 (金)	ニューコッペ 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	ニューコッペパン 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	かしわもち
15 (月)	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、だいこん 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
16 (火)	ごはん	液状ヨーグル ト(きゅうり)		かきたまみそ汁、さばのみりん焼き たけのこ長いもの炒め物	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 ただのこ、いんげん しょうが	653	24.8	今月の郷土料理 ほたてのたまごみそ煮 ほたてと長ねぎをみそ で煮込み、ときたまごを加 えた青森県の郷土料理で す。昔、漁師がほたての貝 殻を鍋代わりにして料理を していたことが始まりと言 われています。
17 (水)	ゆでうどん		牛乳	五目あんかけうどん、嶽きみコロッケ 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 ごめ油 嶽きみコロッケ	牛乳、ふた肉 えび、いか なるこ ずらたまご	はくさい、にんじん キャベツ、きゅうり	600	25.4	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。
18 (木)	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	タイピーエン
19 (金)	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	タイピーエン
22 (月)	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	ただのこ、はくさい にんじん、いら ピーマン、しょうが にんにく、ほうれん草	745	22.3	タイピーエン
23 (火)	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
24 (水)	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 ごめ油	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	タイピーエン
25 (木)	ごはん		牛乳	肉じゃが煮、あじの塩焼き こんにや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 糸こんにやく、メンマ	634	27.3	タイピーエン
26 (金)	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	今月のあもり産品 《青森市産》 米 《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、うどん 牛肉、米粉めん、長いも アップルソース、ほたて 嶽きみコロッケ、いかメンチ アップルシャーベット
29 (月)	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	タイピーエン
30 (火)	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	タイピーエン
31 (水)	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 ごめ油 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	タイピーエン



- ◆ 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。

