

# B 6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 ふりかけ	ミルク							
1 (木)	ごはん		牛乳	チンゲン菜と豚肉の中華スープ 豆腐入りチキンハンバーグ、杏仁フルーツ	ごはん、あんぱん、とうふ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ハンバーグ	チンゲン菜、しめじ、にんじん、しろねぎ、もやし、マンゴ、アロエ	639	21.9	<b>みずの油炒め</b> 「みず」は方言で、水辺や溜池帯のようにみずがある場所に生えていることに由来しています。正式名称は「鱗蛇草」といってウワハミ（大蛇）のすみそな所に生えている草という意味です。6月頃が旬の山菜で東北でよく食べられています。くせがなく、シャキシャキした食べやすさが特徴です。
2 (金)	きんじりパン		牛乳	もすくとあさりのコンソメスープ きのこスパゲティ、ごま付き小魚	きんじりパン、スパゲティ、ごめ油、バター	牛乳、もすく、あさり、ベーコン、小魚	玉ねぎ、キャベツ、しろねぎ、にんじん、まいだけ、しめじ、干しいたけ、パセリ	562	23.0	
5 (月)	ごはん		牛乳	さつまい、ほたて入り厚焼きたまご ひじき大豆炒め	ごはん、さつまい、ごめ油	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、ほたて入りあつゆ、たまご、ひじき、さつまい、大豆	にんじん、しろねぎ、糸こんにゃく、ごぼう	648	24.8	
6 (火)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、リャンパンソース 中華ドレッシング	ごはん、さとう、でんぷん、春雨、ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉、とうふ	長ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、きゅうり、にんにく	632	22.3	
7 (水)	ごはん	野菜ふりかけ	牛乳	せんぎり汁、さんま煮魚 みずの油炒め〔青森県の郷土料理〕	ごはん、さとう、ごめ油	牛乳、ひじき、油あげ、みそ、さんま、さつまい	キャベツ、にんじん、しろねぎ、切り干し大根、糸こんにゃく、みず、やさいふりかけ	669	28.4	
8 (木)	麦ごはん		牛乳	豚挽肉のカレー、ゆで野菜（きゅうり、キャベツ、コーン） 野菜入り和風ドレッシング、ぶどうゼリー（学配）	麦ごはん、じゃがいも、ドレッシング、ぶどうゼリー	牛乳、ぶたひき肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、にんじん、えだまめ、アップルソース、きゅうり、きゅうり、コーン、にんにく	750	24.9	
9 (金)	米粉パン		牛乳	野菜コンソメスープ、ペンネアラビアータ 角チーズ	米粉パン、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン、角チーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、なす、マッシュルーム、トマト、にんにく	589	25.6	
12 (月)	ごはん		牛乳	豚汁、ミートボール（2コ） 切り干し大根炒め	ごはん、さとう、ごめ油	牛乳、ぶた肉、みそ、ミートボール、さつまい	にんじん、はくさい、しろねぎ、糸こんにゃく、干しいたけ、ごぼう、切り干し大根	617	23.6	
13 (火)	ごはん		牛乳	ほたてと豆腐のみそ汁、県産ポークメンチカツ せんキャベツ、ソース、アップルコンポート（学配）	ごはん、ごめ油	牛乳、ほたて、とうふ、みそ、メンチカツ	ごぼう、にんじん、切り干し大根、キャベツ、アップルコンポート	655	24.2	
14 (水)	ごはん		牛乳	せんべい汁〔青森県の郷土料理〕、県産さばみそ煮 五目きんぴら	ごはん、汁用せんべい、白いりごま、ごま油	牛乳、とり肉、さば、ちりめん、大豆、さつまい、みそ	大根、にんじん、ごぼう、まいだけ、しろねぎ、糸こんにゃく	674	29.7	
15 (木)	ごはん		牛乳	かき玉中華スープ、えびボールとほたてのチリソース煮 県産りんご入りフルーツポンチ	ごはん、でんぷん、白いりごま、ごめ油	牛乳、たまご、ぶた肉、えびボール、ほたて	はくさい、干しいたけ、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、りんご、パイナップル	690	29.9	
16 (金)	食パン	カシスジャム	牛乳	県産コーンポタージュ、県産ポークハンバーグ 生野菜（キャベツ、きゅうり）、フレンチドレッシング	食パン、バター、ドレッシング、カシスジャム	牛乳、とり肉、チーズ、ポークハンバーグ	コーン、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり	715	27.3	
19 (月)	ごはん		牛乳	いかボールと大根のみそ汁 たらみそ焼き、長いものスタミナ炒め	ごはん、長いもの、白いりごま、ごま油	牛乳、いかボール、とうふ、みそ、たら、ぶたひき肉	大根、にんじん、ごぼう、しろねぎ、しめじ、玉ねぎ、にんにく	617	29.3	
20 (火)	ごはん		牛乳	県産だしのけんちん汁、アレルギー対応さんま洋風煮 ゆで野菜（もやし、きゅうり）、焙煎ごまドレッシング	ごはん、ごま油、ドレッシング	牛乳、とうふ、油あげ、さんま	大根、にんじん、ごぼう、しろねぎ、糸こんにゃく、もやし、きゅうり	623	22.9	
21 (水)	ごはん		牛乳	豆腐とわかめのみそ汁、アレルギー対応さけ米粉カツ せんキャベツ、ソース、黒糖大豆	ごはん、ごめ油	牛乳、わかめ、とうふ、みそ、さけ、大豆	にんじん、もやし、しろねぎ、しめじ、ごぼう、キャベツ	649	27.6	
22 (木)	ごはん		りんごジュース	きのこのサンラータンスープ、たれ付きかに玉 わかめサラダ、韓国ナムルドレッシング	ごはん、春雨、でんぷん、ドレッシング	ぶた肉、大豆、春雨、とうふ、かに玉、わかめ	りんごジュース、たけのこ、しめじ、にんじん、しろねぎ、しょうが、キャベツ	575	17.9	
23 (金)	りんごパン		牛乳	ブラウンシチュー、チキンナゲット（2コ） せんレタス、フレンチドレッシング	りんごパン、じゃがいも、でんぷん、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、チーズ、チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、レタス	692	26.8	
26 (月)	ごはん		牛乳	すいとん、さば照焼缶 茶こんとメンマの炒め物	ごはん、すいとん、ごめ油	牛乳、とり肉、油あげ、さば、さつまい	ごぼう、にんじん、しろねぎ、メンマ、糸こんにゃく	640	26.7	
27 (火)	ごはん		牛乳	ポークフランクと大根のしょうがスープ、鉄分強化ハンバーグ キャベツとコーンのバター炒め、レモンヨーグルト（学配）	ごはん、バター	牛乳、ポークフランク、ハンバーグ、ヨーグルト	大根、にんじん、しろねぎ、パセリ、ごぼう、しょうが、キャベツ、コーン、しめじ	698	25.9	
28 (水)	ごはん		牛乳	キムチスープ、チャブチェ メロン（1/8コ）	ごはん、ごま油、春雨、白いりごま、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、ぶたひき肉	はくさい、もやし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、干しいたけ、メロン	597	21.1	
29 (木)	ごはん	配った味のり	牛乳	合鴨団子のみそ汁、いわし梅しょうゆ煮 ほうれん草ともやしのゆで野菜、ほん酢	ごはん	牛乳、あいがもだんご、とうふ、みそ、いわし、のり	大根、にんじん、はくさい、ごぼう、しろねぎ、もやし、ほうれん草	665	29.7	
30 (金)	ヒタパン（学配）		牛乳	クラムチャウダー、ポークとチキンのフランク 生野菜（きゅうり、レタス）、ケチャップ	ヒタパン、じゃがいも、バター	牛乳、あさり、ベーコン、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、レタス	619	28.5	

◆教育委員会では、米粉給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

◆こんだては都合により変更する場合があります。

◆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。

◆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。

◆（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。

◆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。

