

3月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成30年

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 ドレッシング	ミルク類	おかず類						
1 (木)	米粉パン フレンチドレッシング		りんごジュース	コーンポタージュ デミソースハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)	米粉パン じゃがいも 無塩バター ドレッシング	とり肉 粉チーズ 牛乳 とり肉(肉(ハグ))	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんごジュース	小 647 中 773	小 26.4 中 31.3	桃の節句 ~2日(金)~
2 (金)	ごはん ぼん酢		牛乳	せんべい汁 さばのみそ煮 おひだし(はくさい・小松菜) ももゼリー	ごはん 汁用せんべい	牛乳 みそ とり肉 油あげ さば	だいこん にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ はくさい こまつな ももゼリー	小 734 中 830	小 28.0 中 30.7	3月3日は「ひなまつり」です。昔のこよみでは3月3日は現在の4月頃にあたり、その頃にはももの花がきれいに咲くことから「ももの節句」とも呼ばれています。女の子の成長と幸せを願って、ひな人形をかざったり、「ちらしずし」やはまぐりを食べた「うしお汁」などのごちそうを食べてお祝いします。給食では、「ももゼリー」がついています。
5 (月)	ごはん		牛乳	あさりとうわかめのみそ汁 焼き肉煮 カットりんご【サンふじ】	ごはん	牛乳 みそ あさり 油あげ とうふ わかめ ふた肉 あつあげ	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン もやし 糸こんにゃく りんご	小 670 中 784	小 31.2 中 36.3	
6 (火)	ごはん持参 わかめ ふりかけ		牛乳	かきたま汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒めもの	ごはん でんぶ さとう ごめ油	牛乳 たまご とうふ さんま さつまあげ わかめ(ふりかけ)	たけのこ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 切り干しだいこん 糸こんにゃく だいにん(みぞれ煮)	小 654 中 770	小 24.6 中 28.4	
7 (水)	ごはん		牛乳	キムチスープ チンジャオオロース えびシウマイ(2個)	ごはん ごま油	牛乳 みそ ふた肉 とうふ えび・すけそうだら(ゆがひ)	はくさい にら にんじん しめじ たけのこ ピーマン にんにく たまねぎ(ゆがひ)	小 638 中 769	小 27.0 中 32.1	
8 (木)	ゆで中華めん 中華 ドレッシング		牛乳	みそラーメン アーモンド入り小魚(中のみ) 春巻き ゆで野菜(もやし・チンゲン菜)	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング アーモンド	牛乳 みそ ふた肉 なた わかめ かたくちいわし(小魚)	にんじん キャベツ メンマ コーン 長ねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ・キャベツ・もやし・ たけのこ(春巻き)	小 679 中 808	小 29.5 中 36.7	
9 (金)	ごはん 青じそ ドレッシング		牛乳	しょうがみそおでん ゆで野菜(キャベツ・にんじん) ミートボール(中2個・中3個) お祝いクレープ(中のみ)	ごはん ドレッシング お祝いクレープ	牛乳 みそ たらすりみ(魚団) うすらたまご こんぶ がんもどき とり肉(ミートボール)	だいこん にんじん こんにゃく しょうが キャベツ	小 640 中 866	小 22.5 中 27.6	ごしよ山宝汁 ~16日(金)~
12 (月)	ごはん 焼餅ごま ドレッシング		牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ごぼう	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん アップルソース	小 767 中 936	小 24.7 中 28.5	ごしよ山宝汁は五所川原市の白線グルメです。地元産のつくね芋、きのこ、たけのこ、扁豆、ほうれん草などのうまみが凝縮された低カロリーのごしよ山宝汁です。奥津軽で親しまれ、食べられてきた「きのこ汁」をベースに創作されました。給食では、つくね芋の代わりに、いももちを使っています。
13 (火)	ごはん持参		牛乳	せんぎり汁 きんぴら肉団子(2個) もやしの炒めもの いよかんゼリー	ごはん ごめ油	牛乳 みそ 油あげ ひじき とり肉(肉団子)	キャベツ にんじん 切り干しだいこん こまつな もやし ピーマン いよかん(ゼリー) たまねぎ・ごぼう(肉団子)	小 675 中 818	小 23.2 中 28.1	
14 (水)	ごはん		牛乳	えび団子のすまし汁 ねぎたま焼き ひじきとえだ豆の炒めもの	ごはん 板ふり さとう ごめ油	牛乳 とうふ ひじき すけそうだら・えび(えび団子) たまご さつまあげ	にんじん はくさい 干ししいたけ 長ねぎ 糸こんにゃく えだ豆	小 597 中 719	小 24.6 中 29.6	
15 (木)	食パン イタリアン ドレッシング りんごジャム		牛乳	白菜とベーコンのクリーム煮 チキンサラダ お祝いデザート(小のみ)	食パン じゃがいも 無塩バター ジャム ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ とりさきみ 無塩バター	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン いちご(デザート)	小 719 中 848	小 26.3 中 31.6	
16 (金)	ごはん		牛乳	ごしよ山宝汁 さんまのオレンジ煮 たけのこのごまみそ炒め	ごはん いもち 白すりごま さとう ごめ油	牛乳 みそ ぶた肉 さんま	しめじ 干しいたけ にんじん さやいんげん 長ねぎ たけのこ 糸こんにゃく しょうが ごぼう オレンジ(さんま)	小 663 中 786	小 22.9 中 26.6	
19 (月)	ごはん 和風ごま ドレッシング		牛乳	豚汁 ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ・ほうれん草)	ごはん じゃがいも ごま油 ごめ油 ドレッシング	牛乳 みそ ぶた肉 こうやどうふ ぶたひき肉・とりひき肉(メカ)	にんじん ごぼう はくさい 糸こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	小 704 中 798	小 24.2 中 26.9	
20 (火)	ごはん持参 野菜 ふりかけ		牛乳	けんちん汁 さわらのごまみそ焼き キャベツの炒めもの	ごはん ごま油 ごめ油 ごま(ふりかけ)	牛乳 みそ とうふ 油あげ さわら ぶたひき肉	だいこん にんじん ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン しめじ	小 614 中 745	小 24.2 中 30.1	
22 (木)	ゆでうどん 昆布つゆ		牛乳	カレーうどん 桜えび入りたまご焼き ゆで野菜(もやし・小松菜) 角チーズ	ゆでうどん でんぶ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご・桜えび(たまご焼き) チーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし こまつな	小 615 中 688	小 29.5 中 32.4	
23 (金)	ごはん シーザー ドレッシング		牛乳	なめこと豆腐のみそ汁 フロッキーとコーンのサラダ つくねハンバーグ 豆乳パンナコッタいちごソース	ごはん ドレッシング	牛乳 みそ とうふ とり肉(肉(ハグ)) 豆乳(パナコッタ)	なめこ だいこん にんじん 長ねぎ たまねぎ(ハグ) フロッキー コーン いちご(パナコッタ)	小 644 中 729	小 23.8 中 26.0	

* の印は、スプーンのみです。


* 献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。*

* 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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします*



きぼう 希望こんだてアンケート

毎年、浪岡小学校の3年生に希望こんだてのアンケートをとり、上位になったメニューを、卒業をお祝いして2月・3月の給食に取り入れています。みんなで食べた楽しい給食が、小学校・中学校のなつかしい思い出のひとつになるといいです。



祝
卒業

汁もの

- 1 カレー
- 2 コーンポタージュ
- 3 みそラーメン

主菜

- 1 チキン照り焼き
- 2 ハンバーグ
- 3 焼き肉煮

副菜

- 1 ミートマト
- 2 はるさめサラダ
- 3 わかめサラダ

デザート

- 1 クレープ
- 2 フルーツ杏仁豆腐
- 3 フリン

