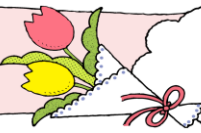


4月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成29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						
10 (月)	ごはん		牛乳	ごはん さとう 豆腐とあさりのみそ汁 五目野菜の肉団子(2個)	牛乳 みそ あさり 油あげ とうふ ぶた肉 とり肉(肉団子)	だいこん にんじん しめじ こまつな 長ねぎ しょうが れんこん まいだけ 糸こんにゃく ごとぼう	小 661 中 839	小 29.0 中 39.2	給食がほじまりま 4月10日から今年度の給食が始まります。
11 (火)	ごはん持参	卓上ほん酢	牛乳	豚汁 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし(もやし・小松菜) りんごとお米のプリン	牛乳 みそ ぶた肉 高野とうふ いわし がまご(ワケ)	にんじん ごとぼう 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 もやし こまつな	小 734 中 831	小 31.3 中 34.4	
12 (水)	ごはん	卓上焙煎ごまドレッシング	牛乳	キャベツと油あげのみそ汁 れんこんのはさみ揚げ ゆで野菜(いんげん・にんじん) 角チーズ(中のみ)	牛乳 みそ 油あげ すけそうだら・いか・えび(はさみ揚げ) チーズ	にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ れんこん さやいんげん	小 629 中 849	小 18.5 中 26.3	みなさんにおいしい給食をお届けできるように給食センターの職員みんなでがんばって給食を作ります！ 残さずがんばって食べてくれるとうれしいです♪
13 (木)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん ねぎたま焼き 小松菜ときのこのごま塩炒め	牛乳 かまぼこ 油あげ たまご(ねぎたま焼き) ぶた肉 とり肉	にんじん わらび 細竹 長ねぎ こまつな しめじ もやし	小 552 中 694	小 29.9 中 41.3	
14 (金)	ごはん		牛乳	大根と厚揚げのみそ汁 きんぴら肉団子(2個) チンゲン菜とちくわの炒めもの	牛乳 みそ かつあげ わかめ とり肉(肉団子) ちくわ	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ キャベツ チンゲン菜 たまねぎ にんにく	小 602 中 787	小 20.8 中 26.7	お祝いデザート *入学おめでとう* 18日は、新入生の入学をお祝いして、お祝いデザートに【クレープ】がつきます。
17 (月)	ごはん		牛乳	せんぎり汁 豚汁の具 ミニトマト(2個)	牛乳 みそ ひじき 油あげ ぶた肉	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな 切り干しいたけ 糸こんにゃく ごとぼう たまねぎ ヒーマン しょうが ミニトマト	小 644 中 799	小 25.9 中 33.1	
18 (火)	ごはん持参	卓上青じそドレッシング	牛乳	せんべい汁 さばのみそ煮 ゆで野菜(白菜・小松菜) お祝いデザート	牛乳 みそ とり肉 油あげ さば	だいこん にんじん ごとぼう まいだけ 長ねぎ はくさい こまつな	小 728 中 849	小 28.2 中 33.1	
19 (水)	麦ごはん	卓上フレンチドレッシング	りんごジュース	ポークカレー コーンサラダ レモンヨーグルト	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ アップルソース キャベツ きゅうり コーン りんごジュース レモン(ヨーグルト)	小 678 中 855	小 18.7 中 23.8	お祝いクレープ
20 (木)	ごはん		牛乳	白菜としめじのスープ ツナとキャベツの炒めもの かぼちゃのスパニッシュオムレツ	牛乳 ウインナー たまご(アガア) 11g まぐろ油つけ	はくさい しめじ にんじん さやいんげん 長ねぎ キャベツ ヒーマン エリンギ かぼちゃ(アガア) 11g	小 562 中 719	小 24.4 中 30.3	
21 (金)	ごはん	卓上和風乳化ドレッシング	牛乳	合鴨だんご汁 ゆで野菜(キャベツ・小松菜) いか型ナゲット(小2個・中3個)	ごはん ごめ油 ドレッシング	牛乳 合がも いか・すけそうだら(ゲット)	小 660 中 845	小 21.8 中 28.2	今月の青森産品
24 (月)	ごはん		牛乳	えびと白菜の中華スープ もやしとらの炒めもの シュマイ(小2個・中3個) わかめとナッツ	牛乳 えび ぶた肉 ぶた肉・たら(シュマイ) 高野とうふ わかめ いわし(小魚)	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 たら	小 612 中 747	小 23.2 中 29.3	
25 (火)	ごはん持参		牛乳	なめこ汁 チーズ干草焼き 野菜のごま炒め みかんゼリー	ごはん持参 白すりごま ごま油	なめこ だいこん にんじん 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ たまねぎ エリンギ みかん(ゼリー)	小 656 中 835	小 22.1 中 28.5	青森産品 米 りんごジュース 青森産品 牛乳、パン類、 ぶた肉、とり肉、 ごとぼう、なめこ アップルソース
26 (水)	ごはん		牛乳	かき玉汁 さわらのごまみそ焼き ひじきと枝豆の炒めもの	ごはん でんぶん ごま(ごまみそ焼き) さとう ごめ油	牛乳 えび たまご とうふ さわら ひじき さつまあげ	小 654 中 794	小 29.7 中 36.7	
27 (木)	ゆで中華めん		牛乳	五目野菜のタンメン ショウロンボー ぶた肉とたけのこの中華炒め	ゆで中華めん ごま油	牛乳 なると あさり なると ぶた肉 ぶた肉・とり肉(肉団子)	小 592 中 773	小 29.3 中 40.5	
28 (金)	ごはん	卓上サウザンドレッシング	牛乳	中華コーンスープ つくねハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)	ごはん でんぶん ドレッシング	牛乳 なると とり肉 なると とり肉(肉団子)	小 643 中 737	小 26.4 中 29.0	

* の印は、スプーンの日です。

* 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る児童生徒は、おかわりをしないようにお願ひします *

きゅうしよくは たのしいよ！

先生や
クラスの仲間と
いっしょに
楽しく 食べられる！

プロの調理員さんが
おいしく作ります。
みんなが元気に
大きくなるための
栄養もたっぷり！

自分たちで食事を準備！



まだ食べたことのない
おいしいものにも
出合えるかも…。

給食には
楽しさがいっぱい
かかれています！

毎週 火曜日は 「ごはん持参の日」

*持参するごはんは、塩分摂取量を考えると、白いごはんが望ましいです。

*生活習慣病予防のためにも、ごはんは必ず持たせるようお願ひします。

*ごはんの目安の量は？

- 小学生 低学年…150g
- 中学年…180g
- 高学年…200g
- 中学生 ……………220g



- * 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マルチプレックスを持っていないので、表示していません。
- * 「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ゲンについて記載しています。
- * ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲン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 浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問合せください。なお、昨年と同一加工工場・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ゲンは、
魚、魚類のだし、魚卵、果物類、種実類、トマト、きゅうり、カレールー、ヨーグルト
です。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)										特定原材料に準ずる(表示義務の奨励)										ゼラチン	詳細				
		えび	かに	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	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ			豚肉	もも	やまいも・紫芋	りんご
10月	ごはん 牛乳 豆腐とあさりのみそ汁 五目野菜の肉団子 根菜とこんにゃくの炒り煮			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 油あげ(大豆)、豆腐(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) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース 豚肉、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)
11火	ごはん持参 牛乳 豚汁 いわしの梅しょうゆ煮 おひだし(もやし・小松菜) 卓上ぼん酢 りんごとお米のプリン					●				○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 豚肉、高野豆腐(大豆)、調味料(ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、いわし、梅肉 小麦、大豆、さばエキス、かつおエキス、かつお節エキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁、梅酢エキス 乳、大豆、りんご果肉
12水	ごはん 牛乳 キャベツと油あげのみそ汁 れんごんのほさみ揚げ ゆで野菜(いんげん・にんじん) 卓上揚げごまドレッシング 角チーズ(中のみ)			○		○	●		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 油あげ(大豆)、調味料(大豆、いわしの煮干だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、豚肉、たら 小麦、卵、ごま、大豆 乳
13木	ゆでうどん 牛乳 きつねうどん ねぎたま焼き 小松菜ときのこのごま塩炒め			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	小麦 乳 鶏肉、かぼち(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) 小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁 豚肉、すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
14金	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのみそ汁 きんぴら肉団子 チンゲン菜とちくわの炒めもの			○		○	●		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 厚揚げ(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) 小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 ちくわ(スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、トマト)
17月	ごはん 牛乳 せんぎり汁 豚丼の具 ミニトマト			○		○	●		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 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) 豚肉、調味料(小麦、さば、大豆、魚介エキス(かつお、さば)) トマト
18火	ごはん持参 牛乳 せんべい汁 さばのみそ煮 ゆで野菜(白菜・小松菜) 卓上青じそドレッシング お祝いクレープ					○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 鶏肉、油あげ(大豆)、汁用せんべい(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) さば、大豆 小麦、さば、大豆、りんごピューレ、そうだがつお節削り節、さば削り節、かつおがしエキス(粉末)、かつおがしエキス 小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン、いちご、カカオ(チョコレート)、ヨーグルト(乳)
19水	麦ごはん りんごジュース ポークカレー コーンサラダ 卓上フレンチドレッシング レモンヨーグルト			○		○	●				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	りんご果汁 豚肉、ソーセージ(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、トマト、カレールー) きゅうり 卵、大豆、果汁(パイナップル、レモン、洋梨) ヨーグルト(乳)、レモン果汁、オレンジ果汁
20木	米粉パン 牛乳 白菜としめじのスープ かぼちのスパニッシュオムレツ ツナとキャベツの炒めもの			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	小麦、乳 乳 ウインナー(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、かつおだし汁 ツナ(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、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、トマト)
21金	ごはん 牛乳 合鴨だんご汁 いか型ナゲット ゆで野菜(キャベツ・小松菜) 卓上和風乳化したドレッシング			○		○	●		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 合鴨団子(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)、調味料(小麦、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) 小麦、いか、大豆、豚肉、すけそうら 小麦、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁
24月	ごはん 牛乳 えびと白菜の中華スープ シュウマイ もやしとにらの炒めもの わかめとナッツ			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 えび、味付ザンサイ(ごま、大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、トマト) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら 豚肉、高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 小麦、カシューナッツ、大豆、いわし
25火	ごはん持参 牛乳 なめこ汁 チーズ干草焼き 野菜のごま炒め みかんゼリー					○	○	○																		○	乳 豆腐(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) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、かつお節エキス ちくわ(スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、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) みかん果汁
26水	ごはん 牛乳 かき玉汁 さわらのごまみそ焼き ひじきと枝豆の炒めもの			○		○	●				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 卵、豆腐(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) ごま、大豆、さわら さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうら)、魚介エキス(すけそうら、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)
27木	ゆで中華めん 牛乳 五目野菜のタンメン ショウロンポー 豚肉とたけのこの中華炒め			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	小麦 乳 なると(すけそうら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤パウダー、トマト) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(魚醤(ほっけ)、魚醤パウダー、トマト)
28金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ つくねハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・きゅうり) 卓上サウザンアイランドドレッシング			○		○	●				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 鶏肉、なると(すけそうら、いとより)、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、トマト) 小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも、カカオ きゅうり 小麦、卵、大豆、トマト、きゅうり

* 食物アレルギーがある児童生徒は、おかわりをしないようお願いいたします *