

11月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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 さい						
1 (水)	ごはん		牛乳	白菜とえのきたけのみそ汁 野菜入り甘酢肉団子(2個)、もやしとにらの炒め物	ごはん さとう ごめ油	牛乳 とうふ みそ 野菜入り甘酢肉団子	604	21.4	切り干し大根
2 (木)	ごはん		牛乳	どさんこ汁、さんまのみぞれ煮 ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)、和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ みそ さんまのみぞれ煮	616	25.7	切り干し大根は、矢張り【天日干し】してつくります。【天日干し】とは日光を当てて乾燥させることで、これにより、栄養素がぎゅっと凝縮します。栄養価の高い切り干し大根は、同じ量の生の大根と比べると、食物繊維とカルシウムが、およそ2.5~3.0倍もあります。
6 (月)	ごはん		牛乳	チンゲン菜とたけのこの中華スープ ポークシュウマイ(2個)、五目炒めビーフン	ごはん ビーフン ごま油	牛乳 ポークシュウマイ ふた肉 えび	620	21.8	チンゲン菜 にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ たまねぎ ビーマン 干しいたけ
7 (火)	ごはん		牛乳	高野豆腐と根菜のみそ汁、ホキフライ ゆで野菜(キャベツ・にんじん)、パックソース	ごはん ごめ油	牛乳 高野豆腐 みそ ホキフライ	610	20.6	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ キャベツ
8 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン、ぶどうゼリー パンパンジー、焼煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 ふた肉 わかめ みそ ささみ	666	29.3	キャベツ にんじん メンマ 長ねぎ もやし きゅうり
9 (木)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、ヨーグルト 切り干し大根のサラダ、青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	721	26.5	たまねぎ にんじん アップルソース 切り干し大根 きゅうり コーン
10 (金)	米粉パン		牛乳	根菜のポトフ、ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ、マヨネーズ	米粉パン マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	699	28.8	ほたて
13 (月)	ごはん		牛乳	ワンタンスープ、たれ付きかに玉 もやしとメンマのコチュジャン炒め	ごはん ワンタン ごま油	牛乳 ふた肉 たれ付きかに玉	587	22.3	22(水)は、青森県産のホタテを使った【ほたてのタンメン】です。ほたてのだしをそのまま使った、ほたてのうま味を味わえる塩味のラーメンです。野菜のうま味や生薬もかかせた、ほたてのタンメンをよく味わっていただきます。
14 (火)	ごはん		牛乳	あさりととうふのみそ汁 ほうれん草入り厚焼きたまご、根菜とこんにゃくの炒め物	ごはん さとう いりごま	牛乳 あさり とうふ わかめ みそ ふた肉 ほうれん草入り厚焼きたまご	624	25.0	こまつな 長ねぎ れんこん にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ
15 (水)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、きんぴら肉団子(2個) チンゲン菜ともやしの炒め物、りんごとカシスのゼリー	ゆでうどん ごま油 りんごとカシスのゼリー	牛乳 ふた肉 油あげ かまぼこ きんぴら肉団子	617	26.4	ふき にんじん 長ねぎ チンゲン菜 もやし
16 (木)	ごはん		牛乳	根菜ととうふのみそ汁、県産さけの照り焼き 小松菜と県産コーンのごま塩炒め	ごはん ごま油 すりごま	牛乳 とうふ みそ さけの照り焼き	578	25.0	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな 県産コーン
17 (金)	食パン	青森りんごジャム	牛乳	ミネストローネ、クリスピーチキン わかめときゅうりのサラダ、和風乳化ドレッシング	食パン マカロニ じゃがいも ごめ油 ドレッシング りんごジャム	牛乳 ベーコン クリスピーチキン わかめ	699	26.3	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり 県産コーン
20 (月)	ごはん		牛乳	しめじと平さやいんげんのみそ汁 さばのしょうが煮、ひじきと枝豆の炒め物、カットりんご	ごはん さとう ごめ油	牛乳 みそ さばのしょうが煮 ひじき 油あげ	671	23.4	ぶなしめじ にんじん 平さやいんげん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 枝豆 りんご
21 (火)	ごはん		牛乳	厚あげと大根のみそ汁 つくねハンバーグ、五目きんぴら	ごはん いりごま ごま油	牛乳 厚あげ みそ つくねハンバーグ ふた肉	637	25.9	ほうれん草 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう もやし 干しいたけ
22 (水)	ゆで中華めん		牛乳	ほたてのタンメン、ショールンポー ゆで野菜(チンゲン菜・もやし)、和風ごまドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ほたて ふた肉 ショールンポー	626	26.0	キャベツ にんじん コーン きくらげ 長ねぎ しょうが チンゲン菜 もやし
24 (金)	ごはん		牛乳	白菜と油あげのみそ汁 桜えび入りたまご焼き、ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん	油あげ とうふ みそ 桜えび入りたまご焼き ひき肉	569	20.5	りんごジュース ほくさい こまつな 干しいたけ 長ねぎ キャベツ にんじん ビーマン ぶなしめじ
27 (月)	ごはん		牛乳	のりとキムチのピリ辛汁 さんまのオレンジ煮、切り干し大根の炒め物	ごはん ごま油 さとう ごめ油	牛乳 のり ふた肉 みそ 油あげ さんまのオレンジ煮	613	22.1	ほくさいキムチ ほくさい にんじん たら 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ 平さやいんげん
28 (火)	ごはん		牛乳	わかめとなるとの中華スープ、春巻 ゆで野菜(もやし・にんじん)、中華ドレッシング、角チーズ	ごはん 春巻 ごめ油 ドレッシング	牛乳 わかめ なると とうふ 角チーズ	666	21.2	にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ もやし
29 (水)	ゆでうどん		牛乳	なめこおろしうどん、ねぎ入りたまご焼き えびとチンゲン菜の炒め物	ゆでうどん ごま油 すりごま	牛乳 ふた肉 油あげ かまぼこ えび ねぎ入りたまご焼き	578	31.0	なめこ 大根 にんじん 長ねぎ チンゲン菜 たまねぎ 干しいたけ
30 (木)	ごはん		牛乳	大根と小松菜のみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮、ふきの炒め物	ごはん ごめ油	牛乳 高野豆腐 みそ いわしの梅しょうゆ煮 油あげ	612	25.8	大根 こまつな 干しいたけ ごぼう 長ねぎ ふき こんにゃく にんじん

◆ こんだては、都合により変更する場合があります。

◆ 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。



「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。



- 実施日 11月20日(月) 午前9時~午前11時40分(受付開始午前8時30分)
 - 実施場所 小学校給食むか 青森市内字丸山393-261(西部工業団地内)
 - 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(ご飯、牛乳、厚揚げと大根のみそ汁、つくねハンバーグ、五目きんぴら)
 - 対象者 青森市民
 - 参加募集人数 60人(申込順)
 - 料金 260円(試食材料費)
- ※11月15日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。

- 申し込みについて
- 申込期間 11月1日(水)~11月14日(火)
- 申込必要事項 ①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先
- 申込方法 ①メールまたはFAXで申し込みの場合 任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、申込必要事項を記入の上、お申し込みください。
- ②電話で申し込みの場合 申込必要事項をお知らせください。
- 申込先 (株)グリーンハウス(小学校給食センター運営企業)
- 〒017-766-7203 shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp
- 017-782-3765 Fax 017-766-7203
- 問い合わせ先 (株)グリーンハウス 017-782-3765(9:00~17:00受付)

* 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、法律で表示が義務付けられている、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のあるものです。

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。

* こはん、麦ごはん、雑穀、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。

詳細は学校給食課 (TEL: 017-761-4802) にお問い合わせください。

※11月6日(月)から学校給食課のウェブページへ移行に伴い電話番号が変わります。11月6日(月)からはこちらの番号(TEL: 017-718-1864) にお願います。

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、貝類、雑穀類、薬物類、蜜芋、ヨーグルトです。

Table with columns for meal dates (e.g., 11/1, 11/2, 11/6, 11/7, 11/8, 11/9, 11/13, 11/14, 11/15, 11/16, 11/17, 11/20, 11/21, 11/22, 11/24, 11/27, 11/28, 11/29, 11/30) and rows for various allergens (e.g., こはん, 牛乳, 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 魚, etc.). Each cell contains a symbol (● or ○) indicating the presence of the allergen.

★食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかし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。★★