

12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 ぶりかけ	ミルク	おかず						
1 (金)	りんごパン		牛乳	コンソメスープ、トマトクリームスバグティ わかめナッツ	りんごパン スバグティ オリーブ油 カシューナッツ	牛乳、とり肉 ベーコン チーズ、わかめ いわし(わかめナッツ)	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン パセリ、ふなしめじ maidake、トマトソース	681	27.3	鱈 (マダラ)
4 (月)	ごはん		牛乳	根菜のごまみそ汁、県産ポークのハンバーグ 野菜のコンソメ煮	ごはん じゃがいも ねりごま	牛乳、とり肉 みそ ポークハンバーグ	にんじん、ごぼう だいこん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ たまねぎ、ほうれん草	599	24.0	マダラは青森を代表する冬の魚です。マダラは、ほとんど捨てる所がなく食べられる魚です。昔は、青森の正月は陸奥湾からとれる大きなマダラを一匹、丸ごと貰い、年越しの料理を一式用意したものでした。年末になると、マダラに縄をつけて、雪道を引きすりながら家へ向かう光景を、よく見かけたといひます。また、マダラが大きい時は、漬で待つ女性たちが、お祝いにマダラを一匹丸ごと使った【じゃっぱ汁】を作ったといわれています。給食では21日に【たら汁】が登場します。冬の味覚をよく味わっていただきましょう。
5 (火)	ごはん		牛乳	いもち汁、ますの塩焼き キャベツともやしのみそ炒め	ごはん いもち でんぷん	牛乳、とり肉 油あげ ますの塩焼き みそ	にんじん、はくさい ごぼう、長ねぎ キャベツ、もやし	591	28.2	
6 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン、かぼちゃコロッケ、パックソース ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)、カットりんご	ゆで中華めん いりごま こめ油	牛乳、ぶた肉 みそ	もやし、にんじん チンゲン菜、メンマ かぼちゃコロッケ 長ねぎ、キャベツ、りんご	613	22.9	
7 (木)	麦ごはん		牛乳	ポークカレー、ごぼうサラダ 和風ごまドレッシング、みかんゼリー	麦ごはん、バター じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ	たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり アップルソース	741	20.5	
8 (金)	米粉パン		牛乳	あさりのコンソメスープ、チーズ入りオムレツ 野菜のトマトソース煮	米粉パン さとう	牛乳、あさり チーズオムレツ	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ だいこん、いんげん トマトソース	550	24.6	
11 (月)	ごはん		牛乳	みそけんちん汁、きんぴら肉だんご (2個) マカロニサラダ、マヨネーズ	ごはん、ごま油 マカロニ マヨネーズ	牛乳、とうふ きんぴら肉だんご みそ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、きゅうり コーン	656	20.1	
12 (火)	ごはん		牛乳	米粉麺のスープ、かれいフライ ゆで野菜 (チンゲン菜、もやし)、中華ドレッシング	ごはん、ごま油 米粉めん ドレッシング	とり肉、とうふ かれいフライ	にんじん、はくさい 干しいたけ、長ねぎ チンゲン菜、もやし りんごジュース	623	20.5	
13 (水)	ゆでうどん		牛乳	五目あんかけうどん、ツナと大根のサラダ 焼煎ごまドレッシング	ゆでうどん でんぷん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 ツナ	にんじん、だけの 干しいたけ、長ねぎ しょうが、こまつな だいこん、きゅうり	500	22.7	
14 (木)	ごはん		牛乳	キムチスープ、ショーロンポー すき昆布の炒め物	ごはん、さとう ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ とうふ、油あげ ショーロンポー すきこんぶ	はくさい、にんじん はくさいキムチ ごぼう、長ねぎ こんにゃく	600	20.6	今月の青森産品
15 (金)	雪にんじんパン		牛乳	パンキンポタージュ、チキン照焼き	雪にんじんパン ドレッシング クリスマスマニケーキ	牛乳、ベーコン チーズ チキン照焼き	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、コーン	699	24.6	
18 (月)	ごはん		牛乳	すき焼き煮、たれ付きチキンミートボール (2個) クリームポテト、角チーズ	ごはん さとう じゃがいも	牛乳、牛肉 厚あげ チキンミートボール チーズ	はくさい、にんじん えのきたけ、長ねぎ こんにゃく きゅうり、パセリ	678	24.8	《青森市産》 米(つがるロマン) カットりんご
19 (火)	ごはん		牛乳	わかめととうふのみそ汁、さばの塩焼き きんぴらごぼう	ごはん、いりごま ごま油	牛乳、わかめ とうふ、みそ さばの塩焼き 油あげ	だいこん、にんじん えのきたけ、長ねぎ ごぼう、いんげん 干しいたけ	648	27.7	《青森県産》 牛乳・パン
20 (水)	ゆで中華めん		牛乳	カレーラーメン、チキンスコッチエッグ 小松菜ときのこのごま炒め	ゆで中華めん ごま油 すりごま	牛乳、ぶた肉 チキンスコッチエッグ	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、ふなしめじ もやし	582	26.3	中華めん・うどん りんごジュース
21 (木)	ごはん		牛乳	たら汁、ポークメンチカツ ゆでキャベツ、青じそドレッシング、ヨーグルト	ごはん、ごま油	牛乳、たら とうふ、みそ ポークメンチカツ ヨーグルト	しょうが、だいこん にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ	661	24.3	牛肉・乾燥ごぼう 県産ポークのハンバーグ

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 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。

とうし 冬至

冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする習わしがあります。柚子湯に入ると風邪をひかないといわれています。

また、かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や風邪の予防になるといわれています。

食べる前 きちんとしよう 手洗いを!

冬はノロウイルスによる食中毒の流行が心配されますが、実はノロウイルスの感染の大部分は、手についたノロウイルスを、食べ物と一緒に飲み込んでしまうことが原因です。

ノロウイルスは、腸を好んで自分の仲間を増やそうとします。人間の細胞を使って仲間を増やそうとする時、熱や下痢などの症状が起こってしまうのです。

せっけんをよく泡立て、すみすみまでよく手を洗うことで、手についたウイルスが落ち、ノロウイルスの感染を防ぐことができます。

* 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を持つ児童生徒はいないので、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。

詳細は学校給食課 (Tel: 017-718-1864) にお問い合わせください。

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、種実類、果物類、里芋、ヨーグルト**です。

Table with columns for date (実施日), menu item (こんだて), allergen categories (えび, かに, 小麦, etc.), and detailed allergen information (詳細).

☆☆☆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。☆☆☆