

# 2月 こんだてのおしらせ



実施日	こんだて				おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を とる食品	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 るい	おかずるい						
1 (木)	ごはん		液状ヨー グルト	いもち汁、きんぴらハンバーグ ひじきのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ごはん いもち ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉、油あげ きんぴらハンバ ーグ ひじき	にんじん、はくさい ごぼう、長ねぎ きゅうり、コー ン	553	20.4	節分
2 (金)	雪にんじん パン		牛乳	牛肉とミックスピーズのトマトスープ チキンスコッチエッグ、ほうれん草とコーンのバター炒め	雪にんじんパン さとう、バター	牛乳、牛肉、黄大 豆 青大豆、手ぼう豆 きんとき豆 チキンスコッチエ ッグ	たまねぎ、にんじん さやいんげん パセリ、トマト ほうれん草 コーン	619	24.8	
5 (月)	ごはん		牛乳	豆乳豚汁、いわしの梅しょうゆ煮 ゆで野菜（白菜、にんじん）、ぼん酢、いり大豆	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 油あげ、豆乳 みそ、いり大豆 いわしの梅醤油煮	ごぼう、にんじん こんにゃく、長ねぎ はくさい	699	32.7	しょうがみそ おでん
6 (火)	ごはん		牛乳	根菜汁、チキン照焼き もやしの炒め物	ごはん、さとう ごま油	牛乳、油あげ チキン照焼き ぶたひき肉	れんこん、だいこん にんじん、ごぼう 長ねぎ、もやし	597	26.0	
7 (水)	ゆで中華めん		牛乳	五目しょうゆラーメン、チーズ入りささみフライ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）、焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると チーズ入りささみフライ	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ キャベツ	593	28.0	
8 (木)	ごはん		牛乳	しょうがみそおでん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め、カトルりんご	ごはん	牛乳、さつまいも うずら卵、こんにゃ く がんもどき、みそ ぶた肉	にんじん、しょうが こんにゃく、コー ン だいこん、たまねぎ カトルりんご	645	24.7	
9 (金)	りんごパン		牛乳	ほうれん草ともやしのコンソメスープ 大豆入りミートソースパゲッティ	りんごパン スパゲティ オリーブ油	牛乳、ベーコン ぶたひき肉 大豆	ほうれん草、にんじん もやし、パセリ たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマ ト りんご（りんごパン）	652	25.6	
13 (火)	ごはん		牛乳	けの汁、さんまの煮つけ 小松菜ともやしのそぼろ炒め	ごはん さとう ごま油	牛乳、油あげ 高野豆腐、みそ さんまの煮つけ ぶたひき肉	だいこん、にんじん ごぼう、ぜんまい ふき、こんにゃく 小松菜、もやし しょうが	650	24.3	
14 (水)	ゆでうどん		牛乳	山菜うどん、イカメンチフライ 白菜とほうれん草のおひたし、ぼん酢、チョコレートデザート	ゆでうどん ごめ油 チョコレートデザート	牛乳、とり肉 油あげ イカメンチフライ	ふき、ほろだけ ぜんまい、えのきだ け にんじん、はくさい 長ねぎ、干しいた け ほうれん草	549	20.5	
15 (木)	ごはん		牛乳	さつまいも、ねぎ入りたまご焼き ゆで野菜（もやし、きゅうり）、野菜入り和風ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、みそ ねぎ入りたまご焼 き	はくさい、にんじん こんにゃく、ごぼう にんじん、長ねぎ もやし、きゅうり	604	21.8	
16 (金)	米粉パン		牛乳	たまごとキャベツのスープ ポークとチキンのフランク、じゃがいもとツナのガーリック炒め	米粉パン じゃがいも オリーブ油	牛乳、たまご ポークとチキンのフ ラン ク ツナ	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ にんにく	659	27.3	
19 (月)	麦ごはん		牛乳	ひき肉と大豆のカレー、いよかんゼリー ゆで野菜（キャベツ・いんげん）、和風ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 大豆、粉チーズ	たまねぎ、にんじん えだ豆、こんにゃ く アップルソース キャベツ、いんげん いよかんゼリー	732	24.6	
20 (火)	ごはん		牛乳	ワンタンスープ、キャベツ入り平つくね 小松菜とコーンの炒めもの	ごはん ワンタン ごま油	牛乳、なると キャベツ入り平つく ね	はくさい、にんじん 干しいたけ メンマ、長ねぎ 小松菜、コーン	614	20.0	
21 (水)	ゆで中華めん		牛乳	魚介塩ラーメン、かぼちゃコロッケ ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）、和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳、あさり えび	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ メンマ、キャベツ きゅうり かぼちゃコロッケ	626	27.1	
22 (木)	ごはん		牛乳	肉じゃがが煮、ますの塩焼き ゆで野菜（もやし、にんじん）、青じそドレッシング	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、ぶた肉 ますの塩焼き	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだ豆 もやし	637	30.4	
23 (金)	食パン	いちご ジャム	牛乳	クリームシチュー、チーズオムレツ 白菜とベーコンのコンソメ炒め	食パン じゃがいも いちごジャム	牛乳、とり肉 白いんげん豆 チーズ、ベーコン チーズオムレツ	たまねぎ、にんじん パセリ、コーン はくさい	723	27.1	
26 (月)	ごはん		牛乳	けんちん汁、たれ付つくねハンバーグ 長いもとだけのごまみそ炒め	ごはん、ごま油 長いも、さとう すりごま	牛乳、とうふ 油あげ、みそ つくねハンバーグ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、たけのこ いんげん、しょうが	619	24.5	
27 (火)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、シュウマイ（2個） リャンパンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	701	25.4	
28 (水)	ゆでうどん		牛乳	カレーうどん、五目野菜の肉団子（2個） キャベツとしめじの炒めもの、角チーズ	ゆでうどん でんぶん	牛乳、ぶた肉 五目野菜の肉団子 チーズ	たまねぎ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、キャベツ コーン、ぶなしめじ	602	27.0	

- ◆ 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。



### しょうがみそ おでん

昭和20年代（1945年頃）に青森駅周辺（青森市古川）に建った屋台の、ある一軒のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を少しでも暖めようと、おでんにつけて食べる味噌だれに、おろした生姜を入れたところ、喜ばれて広まったとされています。

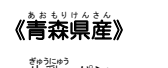


### 今月の青森産品



《青森市産》  
米（つがるロマン）

カトルりんご



《青森県産》  
牛乳・パン

中華めん・うどん

アップルソース

牛肉・長いも



- \* 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、法律で表示が義務化されている、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。
- \* 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: 017-718-1864) にお問合せください。

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、魚卵のだし、貝類、種実類、果物類、蛋類、ヨーグルトです。

実施日	こんだて	特定原材料(食品添加物)														詳細		
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	りんご	りんご	りんご	りんご			
1 木	ごはん																	ヨーグルト(乳)、いちご果汁
	液状ヨーグルト(いちご)																	ヨーグルト(乳)、いちご果汁
2 金	いもちろ汁																	鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さばだし、煮干しだし)、煮干エキス、かつおだし、かつおし、かつおふしだし汁、かつお節粉、かつおパウダー
	きんぴらハンバーグ																	小麦、こま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
5 月	ひじきのサラダ																	小麦、卵、こま、大豆
	塩こんぼろ																	小麦
6 火	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
7 水	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
8 木	しょうがみそおでん																	小麦、さば、大豆、かつおエキス、鰹節エキス、帆立エキス、かきエキス、あさりエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁
	しょうがみそおでん																	大豆
9 金	りんごパン																	小麦、乳、りんご
	りんごパン																	小麦、乳、りんご
13 火	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
14 水	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
15 木	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
16 金	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
19 月	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
20 火	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
21 水	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
22 木	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
23 金	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
26 月	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
27 火	牛乳																	乳
	牛乳																	乳
28 水	牛乳																	乳
	牛乳																	乳

☆☆☆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、おかわりはないようにお願いします。☆☆☆