

3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 のりかけ	ミルク をい							おかずの い
1 (木)	ごはん		牛乳	なめこ汁・さわらのごまみそ焼き きんぴらごぼう	ごはん いりごま さとう ごめ油	牛乳 とうふ みそ さわらのごまみそ焼き 油あげ	なめこ だいごん にんじん 長ねぎ ごぼう ごんにやく 干しいだけ	626	23.9	さわら
2 (金)	米粉パン		牛乳	とりだんご野菜のコンソメスープ・レモンヨーグルト チーズとキャベツのサラダ・野菜入り和風ドレッシング	米粉パン ドレッシング	牛乳 とりだんご チーズ ヨーグルト	にんじん だいごん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	640	26.8	「春を告げる魚」と言われる【さわら】は、漢字で【魚】へんに【善】と表します。脂が乗っておいしい時季となる冬が過ぎます。おいしい【さわら】が食べられるようになりますと、もうすぐ春がやってきます。
5 (月)	ごはん		牛乳	せんべい汁・さばのみそ煮 ひじきと枝豆の炒め物・角チーズ	ごはん せんべい さとう ごめ油	とり肉 さばのみそ煮 ひじき 油あげ チーズ	りんごジュース はくさい にんじん ごぼう まいだけ えだまめ ごんにやく	659	22.2	さわら
6 (火)	ごはん		牛乳	あさりとわかめのスープ ピピンパッ・カットりんご	ごはん さとう ごめ油 いりごま	牛乳 あさり わかめ とうふ ぶたひき肉 みそ	干しいだけ にんじん たまねぎ もやし せんまい はくさいキムチ ほうれん草 りんご	588	22.3	さわら
7 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン・ポークメンチカツ ゆで野菜(大根・きゅうり)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ ポークメンチカツ	もやし にんじん チンゲン菜 メンマ 長ねぎ だいごん きゅうり	685	25.2	さわら
8 (木)	ごはん		牛乳	キムチスープ・えびシュウマイ(2個) チンジャオロース	ごはん ごま油 ごめ油 でんぷん	牛乳 あさり とうふ みそ ぶた肉 えびシュウマイ	はくさいキムチ はくさい だいごん にんじん 長ねぎ ビーマン たけのこ しょうが	609	22.7	せんべい汁
9 (金)	バーガーパン		牛乳	コーンポタージュ・デミソースのチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ・にんじん)・サウザンドレッシング	バーガーパン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ チキンハンバーグ	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	653	27.5	青森県の郷土料理である【せんべい汁】は、しょうゆ味の汁物に小麦粉でつくったせんべいを入れて食べる料理です。卒業生からのリクエストも多かったせんべい汁。今年最後のせんべい汁を味わっていただきましょう!
12 (月)	ごはん		牛乳	豚汁・さんまのみぞれ煮 ゆで野菜(もやし・きゅうり)・ぼん酢	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 高野とうふ みそ さんまのみぞれ煮	にんじん ごぼう キャベツ ごんにやく 干しいだけ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり	640	26.2	今月の青森産
13 (火)	麦ごはん		牛乳	ポークカレー・ぶどうゼリー ツナサラダ・青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	750	23.7	今月の青森産
14 (水)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん・きんぴら肉だんご(2個) もやしとにんじんの炒め物	ゆでうどん ごめ油	牛乳 油あげ ぶた肉 かまぼこ きんぴら肉だんご	ふき わらび ぜんまい えのきだけ だいごん 長ねぎ もやし にんじん ビーマン	590	26.1	今月の青森産
15 (木)	ごはん		牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・照り焼きチキン ゆで野菜(ほうれん草・キャベツ)・和風乳化ドレッシング・お祝いクレープ	ごはん ドレッシング クレープ	牛乳 とうふ わかめ みそ 照り焼きチキン	だいごん にんじん 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	690	22.4	今月の青森産
16 (金)	食パン	青森 りんご ジャム	牛乳	白菜とベーコンのクリーム煮 ささみとごぼうのサラダ・焼煎ごまドレッシング	食パン りんごジャム じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ささみ	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ごぼう きゅうり	670	24.6	今月の青森産
19 (月)	ごはん		牛乳	ごしょ山宝汁・さんまのオレンジ煮 たけのこのごまみそ炒め	ごはん いもだんご すりごま ごめ油	牛乳 ぶた肉 さんまのオレンジ煮 みそ	ぶなしめじ だいごん ふき にんじん 長ねぎ たけのこ ごんにやく	653	21.9	今月の青森産
20 (火)	ごはん		牛乳	五目春雨スープ・揚げギョウザ(2個) ゆで野菜(もやし・にんじん)・中華ドレッシング	ごはん はるさめ ごめ油 ドレッシング	牛乳 あさり うす卵 なると ぶた肉(ギョウザ)	にんじん ごまつな はくさい 長ねぎ もやし キャベツ(ギョウザ)	633	20.9	今月の青森産
22 (木)	ごはん		牛乳	みそけんちん汁・桜えび入りたまご焼き ちくわとキャベツのごま炒め	ごはん すりごま ごめ油	牛乳 とうふ みそ 桜えび入りたまご焼き ちくわ たまねぎ	だいごん にんじん ごんにやく ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ ビーマン キャベツ たまねぎ	615	23.9	今月の青森産
23 (金)	コッペパン		牛乳	ベーコンと野菜のコンソメスープ パンネアラビアータ・ヨーグルト	コッペパン マカロニ(ペンネ) さとう	牛乳 ベーコン ぶたひき肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし パセリ たまねぎ マッシュルーム トマト	614	23.0	今月の青森産

◆ 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。



まいとし がつ 毎年3月は、6年生の希望こんだてを取り入れています。今年度、希望こんだてのアンケートに答えてくれたのは、佃小学校の6年生のみなさんです。アンケートで人気の高かったのは、どんなこんだてでしょう。
それでは、ご紹介します!

ラーメン・うどん

3/7	みそラーメン
3/14	きつねうどん

しるもの

3/5	せんべい汁
3/12	豚汁
3/9	コーンポタージュ
3/13	ポークカレー

デザート

3/2	レモンヨーグルト
3/13	ぶどうゼリー
3/15	お祝いクレープ

おかず(しゃい)

3/15	照り焼きチキン
3/5	さばのみそ煮
3/6	ピピンパッ

おかず(ふくさい)

3/5	ひじきの炒め物
3/8	チンジャオロース

小学校生活の最後の給食です。給食の思い出を語り合いながら、楽しい給食時間を過ごしてください。

おしらせ

平成30年度から
こんだてのおしらせ
給食だより
の用紙サイズが
B4からA4に
変わります。

ひとまわり小さくなります。



卒業おめでとう

- * 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：原料料料品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、わずかな量が入り込む可能性があります。)
- * 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品目については増し、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（ℓ：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、薬物類、果糖、ヨーグルトです。

実施日	こんだて	特定原材料(特定原材料に準ずる(黄緑色の補助))																										ゼラチン	詳細		
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレシ	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレシ	えび	かに	小麦	そば	卵	乳			落花生	いか
1 木	ごはん																														
	牛乳																														
	豆腐ご汁																														
	さわらのごまみそ焼き																														
2 金	さきみごほろ																														
	米粉パン																														
	肉だんごと野菜のコンソメスープ																														
	チーズとキャベツのサラダ																														
5 月	野菜入り和風ドレッシング																														
	レモンヨーグルト																														
	りんごジュース																														
	せんべい汁																														
6 火	あさりとかめのだし																														
	ピビンパツ																														
	カツおろし																														
	ゆで中華めん																														
7 水	味噌ラーメン																														
	ポークメンチカツ																														
	ゆで野菜(大根・きゅうり)																														
	中華ドレッシング																														
8 木	ごはん																														
	牛乳																														
	キムチスープ																														
	えびしょうまい(2個)																														
9 金	チンジャオロース																														
	バーガーパン																														
	牛乳																														
	コンボータージュ																														
12 月	ごはん																														
	牛乳																														
	豚汁																														
	さんまのみぞれ煮																														
13 火	ごはん																														
	牛乳																														
	ポーカカレー																														
	ツナサラダ																														
14 水	ごはん																														
	牛乳																														
	きつねうどん																														
	きんぴら肉だんご(2個)																														
15 木	ごはん																														
	牛乳																														
	豆腐とわかめのみそ汁																														
	照り焼きチキン																														
16 金	ごはん																														
	牛乳																														
	白菜とベーコンのクリーム煮																														
	さきみごほろのサラダ																														
19 月	ごはん																														
	牛乳																														
	こしよ山宝汁																														
	さんまのオレシ																														
20 火	ごはん																														
	牛乳																														
	五目春雨スープ																														
	揚げギョウザ(2個)																														
22 木	ごはん																														
	牛乳																														
	みそけんちん汁																														
	ねえひ入りたまご焼き																														
23 金	ごはん																														
	牛乳																														
	ベーコンと野菜のコンソメスープ																														
	パンネアラピータ																														

☆☆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お願いします。☆☆