

# 4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    |         |     | おかずのい  | 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      | ジャムふりかけ | ミルク |  |                          |                                    |   |             |          |   |
| 10(月) | ごはん     |         | 牛乳  | あさりとおろし、甘酢だれ肉団子(2個)、根菜とこんにゃくの炒り煮               | ごはん、さとう、いりごま             | 牛乳、あさり、とうふ、みそ、五目野菜の肉団子、ぶた肉         | だいこん、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   | 662         | 27.4     | 給食がスタート!<br>4月10日から、給食が始まります。マナーを守って、みんなで気持ちの良い給食時間にしましょう。                              |
| 11(火) | ごはん     |         | 牛乳  | 豚汁、いわしの梅しょうゆ煮、白菜のおひたし、ぼん酢                      | ごはん、じゃがいも                | 牛乳、ぶた肉、高野とうふ、みそ、いわしの梅しょうゆ煮         | にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、干しいたけ、しょうが、はくさい       | 636         | 27.7     |   |
| 12(水) | ゆでうどん   |         | 牛乳  | きつねうどん、ねぎ入りたまご焼き、小松菜としめじのごま塩炒め                 | ゆでうどん、すりごま、ごま油           | 牛乳、油あげ、ぶた肉、かまぼこ、ねぎ入りたまご焼き          | ふき、細竹、ぜんまい、えのきだけ、長ねぎ、こまつな、ぶなしめじ、もやし、にんじん  | 556         | 26.5     | 牛乳<br>給食には、ほぼ毎日、牛乳がつかます。牛乳には、カルシウムやたんぱく質などの栄養素が、バランスよく含まれているので、成長期のみなさんの健康な体づくりの強い味方です。 |
| 13(木) | ごはん     |         | 牛乳  | 高野豆腐とキャベツのみそ汁、れんこんのはさみ揚げ、ゆで野菜(いんげん、にんじん)、マヨネーズ | ごはん、ごめ油、マヨネーズ            | 牛乳、高野とうふ、みそ、たら、いか、えびはさみ揚げ          | キャベツ、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、れんこん(はさみ揚げ)、いんげん      | 617         | 21.7     |   |
| 14(金) | コッパン    |         | 牛乳  | 鶏だんご大根のスープ、ウィンナーのケチャップ炒め、ぶどうゼリー                | コッパン、マカロニ、オリーブ油、ぶどうゼリー   | 牛乳、とりだんご、ポークフランクフルト、こなチーズ          | だいこん、にんじん、ほうれん草、コーン、パセリ、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム | 620         | 21.7     | 今月の青森産品   |
| 17(月) | ごはん     |         | 牛乳  | 切り干し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物       | ごはん、ごめ油                  | 牛乳、あつあげ、みそ、きんぴら肉団子、ちくわ             | 切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、チンゲン菜、たまねぎ、にんにく   | 614         | 21.5     |   |
| 18(火) | ごはん     |         | 牛乳  | せんべい汁、さばのみそ煮、ゆで野菜(小松菜、にんじん)、青じそドレッシング、お祝いクレープ  | ごはん、せんべい、お祝いクレープ         | ごはん、とり肉、さばのみそ煮                     | だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、長ねぎ、こまつな               | 729         | 26.4     |   |
| 19(水) | ゆで中華めん  |         | 牛乳  | 五目野菜のタンメン、ショーロンポー、豚肉とたけのこの中華炒め                 | ゆで中華めん                   | 牛乳、あさり、なると、ショーロンポー、ぶた肉             | にんじん、もやし、干しいたけ、にら、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、たまねぎ      | 649         | 27.6     |   |
| 20(木) | 麦ごはん    |         | 牛乳  | ポークカレー、キャベツときゅうりのサラダ、焙煎ごまドレッシング、レモンヨーグルト       | 麦ごはん、じゃがいも、ドレッシング        | 牛乳、ぶた肉、こなチーズ、レモンヨーグルト              | 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           | 737         | 24.2     |   |
| 21(金) | 米粉パン    |         | 牛乳  | 白菜とまいたけのスープ、かぼちゃ入りオムレツ、ツナとキャベツの炒め物             | 米粉パン、ごめ油                 | 牛乳、ベーコン、かぼちゃ入りオムレツ、ツナ              | はくさい、まいたけ、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ(オムレツ)、キャベツ、もやし    | 585         | 26.3     |   |
| 24(月) | ごはん     | はいりかけ   | 牛乳  | 鶏だんご汁、いか型ナゲット(2個)、ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)、ぼん酢         | ごはん、ごめ油                  | ごはん、だんご、みそ、いか型ナゲット、はいりかけ           | りんごジュース、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、ほうれん草     | 613         | 16.2     | 《青森市産》<br>米(つがるロマン)   |
| 25(火) | ごはん     |         | 牛乳  | 白菜とえびの中華スープ、ポークシュウマイ(2個)、もやしとにらの炒め物、わかめナッツ     | ごはん、はるさめ、ごめ油、ナッツ(わかめナッツ) | 牛乳、えび、シュウマイ、わかめ(わかめナッツ)            | はくさい、干しいたけ、にんじん、ザーサイ、たけのこ、長ねぎ、もやし、にら      | 630         | 23.6     | 《青森県産》<br>牛乳・パン<br>中華めん・うどん   |
| 26(水) | ゆでうどん   |         | 牛乳  | なめこおろしうどん、チーズ入り干草焼き、ちくわと野菜のごま炒め                | ゆでうどん、すりごま、ごま油           | 牛乳、ぶた肉、油あげ、チーズ入り干草焼き、ちくわ           | なめこ、だいこん、にんじん、わらび、長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ     | 580         | 27.3     |   |
| 27(木) | ごはん     |         | 牛乳  | 豆腐と大根のみそ汁、さわらのごまみそ焼き、ひじきと枝豆の炒め物                | ごはん、さとう、ごめ油              | 牛乳、とうふ、油あげ、みそ、さわらのごまみそ焼き、ひじき、さつまあげ | だいこん、にんじん、長ねぎ、えだまめ、こんにゃく                  | 621         | 26.1     |   |
| 28(金) | 雪にんじんパン |         | 牛乳  | コーンポタージュ、ハンバーグ、レタスときゅうりのサラダ、フレンチドレッシング         | 雪にんじんパン、ドレッシング           | 牛乳、とり肉、チーズ、ハンバーグ                   | コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、レタス、きゅうり                | 736         | 27.9     |   |

◆ 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る児童は、おかわりはしないようにお願いします。

## きゅうしょくは たのしいよ!

せんせいや クラスのなかまといっしょに たのしく たべられる!

プロの ちょうりいんさんが おいしくつくりま す。みんなが げんきに おおきくなるための えいようも たっぶり!

じぶんたちで しょくじを じゅんぴ!

きゅうしょくには たのしさが いっぱい かくれています!

まだ たべたことのない おいしいもの に であえるかも♪



青森県学校栄養士協議会 食育推進キャラクター 『あぶにん』



おいしい元気



## 「あおもり型給食」

- 1「塩分」ひかえめ**  
小学生 2.5g未満  
中学生 3.0g未満
- 2「野菜」たっぶり**  
小学生 100g以上  
中学生 120g以上
- 3「あぶら」ほどよく**
- 4「ごはん」しっかり**
- 5「あおもり」に感謝**

\* 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せん)

(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。

\* 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:017-761-4802)にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・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ギーは、魚、魚類のだし、魚卵、貝類、種実類、果物類、芋、ヨーグルトです。

Table with columns for implementation date (実施日), menu items (こんだて), and allergen indicators (小麦, 卵, etc.). Each row represents a specific menu item with corresponding allergen markers.

☆☆☆食物アレルギーのある児童はおかわりはしないようお願いいたします。☆☆☆