

6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 るい						
1 (木)	ごはん		牛乳	チンゲン菜と豚肉の中華スープ 肉団子と野菜の甘酢炒め、ももゼリー	牛乳 ぶた肉 肉団子	チンゲン菜 ぶなしめじ もやし にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ ももゼリー	593	21.0	歯と口の健康習慣
2 (金)	ごはん		牛乳	もずくとあさりのコンソメスープ きのこキャベツのクリームスパゲッティ	雪にんじんパン スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム パセリ	640	24.3	6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です。 5日（月）の献立には、噛みごたえのある【い】や【根菜】、カルシウムが豊富な【ま】や【小松菜】を使った、カミカミ献立が登場します。 よく噛んで食べることは、歯や口の健康だけでなく、食べものの消化や吸収を助けることにもつながります。
5 (月)	ごはん		牛乳	いか団子と根菜のみそ汁、ますの塩焼き 小松菜のおひたし、ぼん酢	ごはん	牛乳 いか団子 油あげ みそ ますの塩焼き 小松菜 もやし	588	28.8	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
6 (火)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、えびシウマイ（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 でんぷん はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉 とうふ みそ えびシウマイ	703	24.7	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
7 (水)	ごはん		牛乳	せん切り汁、さんまの土佐煮 みずの炒め物	ごはん いりごま ごま油	牛乳 ひじき 油あげ みそ さんまの土佐煮	644	23.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
8 (木)	ごはん		牛乳	キーマカレー、ぶどうゼリー ゆで野菜(きゅうり・キャベツ・コーン)、和風ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 ぶたひき肉 だいず 粉チーズ	736	24.3	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
9 (金)	米粉パン		牛乳	ベーコンと野菜のコンソメスープ パンネアラピエータ、レモンヨーグルト	米粉パン パンネ	牛乳 ベーコン ぶたひき肉 ヨーグルト	667	28.3	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
12 (月)	ごはん		牛乳	豚汁、たれ付き肉団子（2個） 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 ぶた肉 高野とうふ たれ付き肉団子 さつまあげ みそ	610	22.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
13 (火)	ごはん		牛乳	ほたてと長いものみそ汁、県産ポークのメンチカツ せん切りキャベツ、パックソース、りんごとお米のプリン	ごはん 長いも ごま油 りんごとお米のプリン	牛乳 ほたて とうふ みそ 県産ポークのメンチカツ	671	24.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
14 (水)	ごはん		牛乳	せんべい汁、県産さばのみそ煮 ひじきの炒り煮	ごはん せんべい ごま油	牛乳 とりの肉 県産さばのみそ煮 ひじき だいず ちりめんじゃこ	673	28.7	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
15 (木)	ごはん		牛乳	五目中華スープ いか団子とほたてのチリソース煮	ごはん さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 うすら卵 いか団子 ほたて	583	26.0	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
16 (金)	食パン	カシス ジャム	牛乳	県産コーンのポタージュ、ほうれん草入りチーズオムレツ キャベツときゅうりのサラダ、サウザンドレッシング	食パン じゃがいも ごま油 ドレッシング カシスジャム	牛乳 とりの肉 チーズ ほうれん草入りチーズオムレツ	744	29.7	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
19 (月)	ごはん		牛乳	根菜の豆乳みそ汁 長いものスタミナ炒め、ミニトマト（2個）	ごはん 長いも いりごま ごま油	牛乳 油あげ さつまあげ 豆乳 みそ ぶた肉	595	21.8	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
20 (火)	ごはん		牛乳	けんちん汁、さんまの洋風煮 ゆで野菜(もやし・きゅうり)、和風ごまドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳 とうふ 油あげ さんまの洋風煮	602	22.4	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
21 (水)	ごはん	カレー のりかけ	牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ホキフライ、せん切りキャベツ、パックソース	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 わかめ 油あげ みそ ホキフライ カレーのりかけ	651	21.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
22 (木)	ごはん		牛乳	きのこたまごの中華スープ、角チーズ お酢だれ肉団子(2個)、わかめサラダ、青じそドレッシング	ごはん でんぷん	たまご ぶた肉 甘酢だれ肉団子 わかめ チーズ	619	21.3	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
23 (金)	りんごパン		牛乳	ブラウンシチュー ツナサラダ、フレンチドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ツナ	668	24.2	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
26 (月)	ごはん		牛乳	すいとん、桜えび入りたまご焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん すいとん いりごま	牛乳 とりの肉 油あげ 桜えび入りたまご焼き ぶた肉	656	30.2	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
27 (火)	ごはん		牛乳	フランクフルトと大根のスープ つくねハンバーグ、キャベツとコーンの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 ポークフランクフルト つくねハンバーグ	649	23.9	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
28 (水)	ごはん		牛乳	キムチスープ チャブチェ、びわゼリー	ごはん ごま油 はるさめ いりごま さとう びわゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 牛肉	621	20.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
29 (木)	ごはん		牛乳	かも団子のみそ汁、いわしの梅しょうゆ煮 ゆで野菜(ほうれん草・もやし)、ぼん酢	ごはん	牛乳 かも団子 みそ いわしの梅しょうゆ煮	640	27.4	しっかりとよく噛んで、食べましょう。
30 (金)	ピタパン		牛乳	あさりと野菜の豆乳スープ ウィンナーのケチャップ炒め、生野菜(レタス・きゅうり)	ピタパン じゃがいも さとう	牛乳 あさり 豆乳 ポークウィンナー	688	32.5	しっかりとよく噛んで、食べましょう。

◆ 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	6月19日（月）午前9時～午前11時40分（受付開始午前8時30分）	●申し込みについて	6月1日（木）～6月13日（火）
●実施場所	小学校給食センター（青森市三内丸山393-261） ※当日は直接センターへお越しください。	●申込期間	6月1日（木）～6月13日（火）
●内容	施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食（ごはん、牛乳、県産だしのけんちん汁、アレルギー対応さんま洋風煮、ゆで野菜、焼煎ごまドレッシング） ※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。	●申込必要事項	①氏名②年齢③住所④電話番号等の連絡先
●対象者	青森市民	●申込方法	①メールまたはFAXで申し込み 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 申込必要事項をお知らせください。
●参加募集人数	60人（申込順）	●申込先	小学校給食センター ☎ shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp Fax 017-766-5891 ☎ 017-766-5890（土日を除く）
●料金	260円（試食材料費） ※6月14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金は必要ありません。	●問い合わせ先	小学校給食センター ☎ 017-766-5890（土日を除く）

