



# 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 い	おかずい						
3 (月)	ごはん		牛乳	せんぎり汁、スコッチエッグ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)、焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、油あげ ひじき、みそ スコッチエッグ	切り干しだいごん キャベツ、長ねぎ ほうれん草、にんじん	643	22.2	<b>七夕</b> 七夕の日にちなんで、 星型ボークメンチカツと 七夕ゼリーが つきます。
4 (火)	ごはん		牛乳	さつま汁、ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら	ごはん さつまいも 白いりごま ごま油	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ ほっけの塩焼き さつまあげ	だいごん、長ねぎ こんにやく、れんこん にんじん、いんげん 干ししいたけ	630	25.6	<b>カシス</b> 7月23日は「カシス の白」です。青森市での カシス栽培は昭和50年 代に始まり、青森 市の涼しい気候に適した 「あもりカシス」は、 ドイツから苗木が取り寄 せられて以来、品種改良 など、人の手が増えられ ていまして、収穫量日本 一を誇る「あもりカシ ス」を使ったゼリーを味 わっていただきますよ う。
5 (水)	麦ごはん		牛乳	夏野菜カレー、大根のサラダ 鯖じそドレッシング、みかんゼリー	麦ごはん みかんゼリー	牛乳 ふたひき肉 粉チーズ	たまねぎ、なす いんげん、かぼちゃ だいごん、にんじん きゅうり	687	19.4	
6 (木)	ごはん		りんごジュース	けんちん汁、ほうれん草入り厚焼きたまご なすのみそ炒め	ごはん、ごま油 さとう	とうふ、みそ ほうれん草入り厚焼きたまご 油あげ、ふた肉	りんごジュース、だいごん にんじん、長ねぎ、なす こんにやく、ごぼう たまねぎ、ピーマン	555	15.1	
7 (金)	米粉パン		牛乳	コーンとえのきたけのコンソメスープ、七夕ゼリー 星型ボークメンチカツ、せん切りキャベツ、バックソース	米粉パン じゃがいも ごめ油 七夕ゼリー	牛乳、とり肉 ボークメンチカツ	コーン、えのきたけ たまねぎ、にんじん ハセリ、キャベツ	708	28.0	
10 (月)	ごはん		牛乳	とり団子と春雨の中華スープ、ピピンパッ ミニトマト(2個)	ごはん 白いりごま ごま油、さとう はるさめ	牛乳、とり団子 とうふ、みそ ふたひき肉	キャベツ、長ねぎ、もやし にんじん、ほうれん草 ぜんまい、はくさいキムチ ミニトマト	633	25.8	
11 (火)	ごはん		牛乳	にらたまみそ汁、さんまのオレンジ煮 ひじきと枝豆の炒め煮	ごはん、さとう ごめ油	牛乳、たまご みそ、こやうとうふ さんまのオレンジ煮 ひじき、油あげ	にんじん、たまねぎ にら、干ししいたけ えだ豆、こんにやく	665	25.7	
12 (水)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、ショーロンポー リャンパンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう はるさめ ドレッシング	牛乳、とうふ ふたひき肉、みそ ショーロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	684	24.8	
13 (木)	ごはん	のり ふりかけ	牛乳	なめこ汁、ホキフライ レタスときゅうりのサラダ、和風ごまドレッシング	ごはん、ごめ油 ドレッシング	牛乳、油あげ とうふ、みそ ホキフライ のりふりかけ	なめこ、だいごん にんじん、長ねぎ レタス、きゅうり	633	23.3	
14 (金)	食パン	りんご ジャム	牛乳	キャベツのコンソメスープ、ハンバーグ 野菜のケチャップ煮	食パン、さとう りんごジャム	牛乳、とり肉 ハンバーグ	キャベツ、もやし、長ねぎ にんじん、干ししいたけ たまねぎ、ピーマン なす、トマト	585	25.5	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米(つがるロマン) りんごとカシスのゼリー
18 (火)	ごはん		牛乳	豚汁、ねぎ入りたまご焼き ふきの炒めもの	ごはん、ごま油 じゃがいも ごめ油	牛乳、ふた肉 みそ ねぎ入りたまご焼き さつまあげ	たまねぎ、にんじん ごぼう、こんにやく 長ねぎ、ぶき 干ししいたけ	600	22.0	《青森県産》 牛乳・パン
19 (水)	ごはん		牛乳	中華スープ、八宝菜 角チーズ	ごはん でんふん	牛乳、とり肉 ふた肉、えび つずらたまご いか、角チーズ	だいごん、にんじん もやし、長ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく はくさい、干ししいたけ	605	28.2	りんごジュース・りんごジャム アップルソース・乾燥ごぼう
20 (木)	ごはん		牛乳	根菜汁、さばの照焼き りんごとカシスのゼリー ゆで野菜(キャベツ・にんじん)、和風乳化ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 さばの照焼き	にんじん、れんこん ごぼう、だいごん 長ねぎ、キャベツ りんごとカシスのゼリー	629	25.0	

- ◆ 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。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月  
までの間、麺類の提供を休止しています。  
児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願い  
いたします。

## ◆◆◆おやこ食育セミナーを開催します◆◆◆

学校給食を通じて家庭における食育の推進を図るため、児童と保護者が一緒に食について学ぶ機会として、おやこ食育セミナーを開催します。

- |         |  |          |   |
|---------|--|----------|---|
| ●実施日    | 7月23・24日(日・月)午前9時30分～午後1時(受付開始午前9時～)   | ●持ち物     | ①児童の内履き・箸(※保護者用のスリッパ・箸は用意しています。)<br>②筆記用具 ③試食材料費 ④必要に応じて飲み物   |
| ●実施場所   | 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)<br>※当日は直接センターへお越しください。  | ●申込みについて |   |
| ●実施内容   | 施設見学、食育体験、栄養教諭による食育講話<br>食育メニューの試食(ご飯、牛乳、陸奥湾はたでのだし活みそ汁、<br>県産牛肉と県産コーンのさっぱり炒め、長いものホット豆乳サラダ、<br>エッグフリーマヨネーズ、青い森のフルーツポンチ)<br>※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。<br>※実施内容は各日同じ内容です。 | ●申込期間    | 7月3日(月)～13日(木)  |
| ●対象者    | 小学生とその保護者(小学生のみの参加は不可)   | ●申込必要事項  | ①参加希望日(いずれか1日) ②児童の学校名・学年・組<br>③児童・保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号等の連絡先  |
| ●参加募集人数 | 各日100人(申込順)  | ●申込方法    | ①メールまたはFaxで申し込み場合<br>申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロード、または任意の様式に<br>申込必要事項を記入の上、お申し込みください。<br>②電話で申し込み場合<br>申込必要事項をお知らせください。 |
| ●料金     | 260円(試食材料費)<br>※7月14日(金)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<br>なります。尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加<br>できませんが、料金は必要となりますのでご了承ください。   | ●申込先     | 小学校給食センター ☎shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp<br>Fax 017-766-5891 ☎017-766-5890(土日を除く)                          |
|         |  | ●問合せ先    | 小学校給食センター ☎017-766-5890(土日を除く)  |

