



# 2月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

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	のみのもの	おかずのい						
3 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・若鶏のごま照り焼き ゆで野菜(キャベツ、枝豆)・シーザーサラダドレッシング	ごはん ワンタン ごま油 ドレッシング	牛乳 わかめ わかどりのごま照り焼き	干しいたけ、にんじん メンマ、長ねぎ キャベツ、えだ豆	603	22.3	<h2>節分</h2> <p>春の始まりをあらわす『立春』。その前の日が節分で、今年は2月3日にあります。季節の変わり目には病気などをおこす『悪い鬼』が現れるといわれ、その鬼を追い払うため豆まきをする習慣ができたそうです。これにちなみ、4日(火)の給食には、いり大豆がつかます。ゆっくりとよく噛んで、いただきます。</p>
4 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・いわしの梅しょうゆ煮 切り干し大根の炒め物・いり大豆	ごはん じゃがいも 米油 ごま油	牛乳 ぶた肉、みそ いわしの梅しょうゆに油あげ、いり大豆	玉ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	664	28.8	
5 (水)	ゆで中華めん	牛乳	あんかけラーメン・おからコロッケ ゆで野菜(いんげん、コーン)・県産中華ドレッシング	ゆで中華めん でんぶん 米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 いか、えび おからコロッケ	白菜、にんじん チンゲン菜、長ねぎ しょうが、いんげん コーン	653	29.4	
6 (木)	ごはん	牛乳	けんちん汁・キャベツ入り平つくね 長いもと竹の子のごまみそ炒め	ごはん ごま油、長いも さとう、ごま 米油	牛乳 とうふ、油あげ キャベツ入り平つくね みそ	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、竹の子 えだ豆、しょうが	642	20.4	
7 (金)	米粉パン	牛乳	牛肉と豆のトマトスープ・チキンスコッチエッグ ほうれん草とコーンのソテー	米粉パン さとう バター	牛乳、牛肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 チキンスコッチエッグ	キャベツ、いんげん トマト、ほうれん草 コーン、玉ねぎ にんじん	613	27.2	
10 (月)	麦ごはん	牛乳	ひき肉と大豆のカレー チキンとわかめのサラダ・かんきつドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉、大豆 チーズ、とり肉 わかめ	玉ねぎ、にんじん えだ豆 アップルソース もやし	703	26.0	
12 (水)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁・さばのしょうが煮 ホットポテトサラダ・マヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう、米油 マヨネーズ	牛乳 あさり、とうふ 油あげ、みそ さばのしょうがに	切り干し大根 にんじん 長ねぎ えだ豆	724	28.4	
13 (木)	ごはん	牛乳	いももち汁・たれ付きチキンハンバーグ ひじきのサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん いももち ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ チキンハンバーグ ひじき	にんじん、白菜 ごぼう、長ねぎ ブロッコリー、コーン	600	22.9	
14 (金)	食パン	液状ヨーグルト(プレーン)	クリームシチュー・ホキフライ・チョコクリーム ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・青じそクリームドレッシング	食パン じゃがいも、米油 ドレッシング チョコクリーム	液状ヨーグルト とり肉、白いんげん豆 チーズ、スキムミルク ホキフライ	玉ねぎ、にんじん パセリ キャベツ	692	29.6	
17 (月)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市でよく食べられる料理】 豚肉とコーンの甘辛炒め・カットりんご(サンふじ・学配)	ごはん 米油	牛乳 ちくわ、うずらたまご がんもどき、こんにゃく みそ、ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく、しょうが コーン、玉ねぎ りんご	626	25.8	
18 (火)	ごはん	牛乳	さつま汁・さんまの煮つけ きんぴらごぼう	ごはん さつまいも さとう、ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉、油あげ みそ、さんまのにつけ さつまあげ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	674	24.5	
19 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・五目野菜の肉団子(2こ) もやしとしめじの炒め物・チーズドック(学配)	ゆでうどん でんぶん ごま油 チーズドック	牛乳、ぶた肉 五目野菜の肉だんご ベーコン	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、しめじ ピーマン	709	27.1	
20 (木)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、でんぶん 春雨 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	663	24.3	
21 (金)	りんごパン	牛乳	じゃがいもとえびのコンソメスープ マカロニとミートボールのトマトクリーム煮・角チーズ	りんごパン じゃがいも マカロニ 米油	牛乳 えび、チキンボール 角チーズ	大根、にんじん、玉ねぎ パセリ、トマト マッシュルーム	640	27.6	
25 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・筑前煮 いよかんゼリー(学配)	ごはん さとう 米油 ゼリー	牛乳 たまご、とうふ みそ、とり肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、こんにゃく ごぼう、干しいたけ 竹の子、れんこん、いんげん	584	21.7	
26 (水)	ゆで中華めん	牛乳	魚介塩ラーメン・かぼちゃひき肉フライ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳 あさり、えび	白菜、にんじん メンマ、長ねぎ かぼちゃひき肉フライ キャベツ	611	25.8	
27 (木)	ごはん	牛乳	とり団子ともやしのみそ汁・あじの塩焼き ゆで野菜(大根、小松菜)・和風ごまドレッシング・ヨーグルト(学配)	ごはん ドレッシング	牛乳 チキンボール、油あげ みそ、あじの塩焼き ヨーグルト	もやし、にんじん しめじ、長ねぎ 大根、小松菜	587	28.2	
28 (金)	雪にんじんパン	牛乳	たまごとわかめのスープ ポークとチキンのフランク・じゃがいものガーリックバター炒め	雪にんじんパン じゃがいも バター	牛乳 たまご、わかめ ポークとチキンのフランク えび	干しいたけ、にんじん 玉ねぎ、にんにく パセリ	640	27.5	

- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやマヨネーズは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚には、ほねがあるので、きをつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。

- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は、給食センターに返してください。
- ◆ 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お願いいたします。

