



12月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしび 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	ミルク るい	おかずるい						
3 (月)	ごはん 	牛乳 	けんちん汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) もやしと糸こんにゃくの炒め物	ごはん、ごま油 米油、さとう	牛乳、とうふ 五目野菜のだんご ちくわ	大根、にんじん れんこん、ごぼう 干しいたけ 長ねぎ、もやし 糸こんにゃく	578	20.1	クリスマス 12月25日は、ク リスマスです。 給食では、19日に クリスマスミニケーキ ができます。お友達とク リスマスを楽しみま しょう。
4 (火)	ゆで中華めん 	牛乳 	みそラーメン・ツナオムレツ ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん、もやし)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、みそ ツナオムレツ	にんじん、キャベツ メンマ、長ねぎ チンゲン菜、もやし	576	27.3	
5 (水)	ごはん 	牛乳 	たら汁【青森県の郷土料理】・いも団子のそばろ煮 たまごふりかけ・カットりんご(学配)	ごはん、いももち さとう、でんぷん ふりかけ	牛乳、たら、みそ ぶたひき肉、油あげ	大根、にんじん、白菜 長ねぎ、玉ねぎ えだ豆 りんご	614	22.3	
6 (木)	雪にんじんパン 	牛乳 	白菜とベーコンの豆乳スープ・ホキフライ パリパリ大根サラダ・野菜入り和風ドレッシング	雪にんじんパン じゃがいも 米油、春雨 ドレッシング	牛乳、ベーコン 豆乳 ホキフライ	白菜、にんじん パセリ、切り干し大根 きゅうり、コーン 小松菜	589	27.2	
7 (金)	ごはん 	牛乳 	たこボールとキャベツのみそ汁 つくねハンバーグ・小松菜としめじの炒め物	ごはん 米油	牛乳 たこボール みそ、高野豆腐 つくねハンバーグ	キャベツ、にんじん 長ねぎ 小松菜、しめじ 切り干し大根	594	25.8	
10 (月)	麦ごはん 	牛乳 	莖わかめの中華スープ 中華丼の具・みかんゼリー(学配)	麦ごはん、ごま油 でんぷん、トック ゼリー	牛乳、くきわかめ ぶた肉、えび うすらたまご	糸こんにゃく、にんじん 玉ねぎ、長ねぎ 白菜、竹の子 干しいたけ、しょうが	631	23.0	
11 (火)	ゆでうどん 	牛乳 	天ぷらうどん・小女子のかき揚げ・ヨーグルト(学配) ゆで野菜(ほうれん草、もやし、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング	ゆでうどん、米油	牛乳、ぶた肉 こうなごのかきあげ 油あげ、ヨーグルト	わらび、ふき、ぜんまい にんじん、ごぼう 長ねぎ ほうれん草、もやし	597	23.2	
12 (水)	ごはん 	牛乳 	小松菜と豆腐のみそ汁・さばの生姜煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、米油 板ふ	牛乳、とうふ みそ さばしょうがに ぶた肉	小松菜、大根、にんじん しめじ 長ねぎ、糸こんにゃく メンマ	669	27.3	
13 (木)	ナン 	牛乳 	ほたてと白菜のクリームシチュー ささみと豆のサラダ・焙煎ごまドレッシング・カシスジャム	ナン、じゃがいも バター ドレッシング ジャム	牛乳、ほたて チーズ、とり肉 きんとき豆、大豆 白いんげん豆	白菜、にんじん 玉ねぎ、パセリ キャベツ	620	27.2	
14 (金)	ごはん 	液状ヨーグルト(いちご) 	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 たれ付きチキンハンバーグ・切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも さとう、米油	液状ヨーグルト とうふ、さつまあげ みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	578	20.5	
17 (月)	麦ごはん 	牛乳 	かぼちゃとひき肉のカレー ゆで野菜(キャベツ、コーン、にんじん)・フレンチドレッシング	麦ごはん ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 大豆、チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん キャベツ、コーン アップルソース	678	21.1	
18 (火)	ゆで中華めん 	牛乳 	五目あんかけラーメン・揚げギョウザ(2こ) 竹の子とピーマンのごまみそ炒め	ゆで中華めん でんぷん、さとう ごま油、米油 ごま	牛乳、えび、あさり うすらたまご ギョウザ ぶた肉、みそ	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが 竹の子、ピーマン	637	28.4	
19 (水)	ごはん 	牛乳 	キャベツとたまごのスープ・チキン照り焼き ゆで野菜(小松菜、にんじん、もやし)・和風ごまドレッシング・クリスマスミニケーキ(学配)	ごはん ドレッシング じゃがいも ミニケーキ	牛乳、たまご ベーコン チキン照り焼き	キャベツ、にんじん しめじ、パセリ 小松菜、もやし	642	24.6	
20 (木)	ごはん 	牛乳 	長いもとほうれん草のみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮・きんぴらごぼう	ごはん、長いも ごま油、板ふ ごま	牛乳、みそ いわし梅しょうゆに ぶた肉、油あげ	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく	625	26.3	



小女子

小女子はイカナゴと
いう魚の稚魚です。骨
ごと食べられるので、
カルシウムが多く丈夫
な骨づくりに役立ちま
す。



今月の青森産品

《青森市産》
米(つがるロマン)
カシスジャム
りんご

《青森県産》
牛乳、パン
うどん、中華めん
ごぼう、ほたて
長いも
アップルソース
りんごジュース



- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、気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、おかずも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。

りんごを食べて短命県返上！！

りんごは便通をよくするなど、体によい働きがたくさんあります。特に、りんごの皮と身の間には「りんごポリフェノール」という栄養素が豊富に含まれているので、りんごは皮付きのまま食べるのがおすすめです。

りんごポリフェノールは体をきれいにし、免疫力を高め、高血圧の改善にもよいといわれていて、生活習慣病予防に最適です。

りんごをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、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はいないので、表示していません。
- * 「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 青森市小学校給食センター (TEL：017-766-5890) 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、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、トマト、きゅうり、里芋です。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料に準ずる(表示の範囲)											詳細												
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ		牛肉	くるみ	ごま	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも・里芋	りんご	ゼラチン
3月	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○					○		乳
	牛乳						●																		
	けんちん汁			●										●		●							○		豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、調味料(小麦、ごま、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	五目野菜の甘酢肉団子(2こ)															●	●	●					●		大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース
4火	もやしと糸こんにゃくの炒め物			●		○										●									ちくわ(スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ゆで中華めん			●	○																				小麦
	牛乳						●																		乳
	みそラーメン			●							○	●		●	●	●	●	●					○		豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)
	ツナオムレツ			○	○	●	○									●	○								卵、大豆、マグロ
ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん、もやし)																									
中華ドレッシング			●											●		●								小麦、ごま、大豆、かつお節エキス	
5水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																		乳
	たら汁【青森県の郷土料理】																●								すけとうだら、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	いも団子のそぼろ煮			●								○				●	○	●							豚ひき肉、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし)
たまごふりかけ			●	●										●		●								小麦、卵、ごま、大豆、鰹節	
カットりんご										○	○												●	りんご	
6木	雪にんじんパン			●	○	○								○		○							○	○	小麦
	牛乳						●																		乳
	白菜とベーコンの豆乳スープ			●	○	○										●	●	●							ベーコン(大豆、豚肉)、豆乳(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ホキフライ			●																					小麦、ホキ
バリバリ大根サラダ																								きゅうり	
野菜入り和風ドレッシング			●													●						●		小麦、大豆、りんご、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、かつお節エキス、ブルーネ	
7金	ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	たこボールとキャベツのみそ汁	○	○													●									たこボール(スケソウダラすり身、たこ)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
つくねハンバーグ			●	●											●	●						●		小麦、卵、大豆、鶏肉、長芋、カカオ	
小松菜としめじの炒め物			●											●	●	●	●							高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)	
10月	麦ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	茎わかめ中華スープ			●										●		●	●	●					●		● 調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)
中華丼の具	●	●	●							○	●		●	●	●	●	●							豚肉、えび、うずら卵(卵)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、かき、ほたてエキス、トマト)	
みかんゼリー																								みかん果汁	
11火	ゆでうどん			●	○																				小麦
	牛乳						●																		乳
	天ぷらうどん			●							○				●	○	●	●					○		豚肉、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	小女子のかき揚げ	○	○	●												●									小麦、大豆、乾燥いかなご
	ゆで野菜(ほうれん草、もやし、にんじん)																								
ノンオイル青じそドレッシング			●												●	●						●		小麦、さば、大豆、そうだがつお削りぶし、さば削りぶし、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス(粉末)、りんごピューレ	
ヨーグルト						●																	●	● 乳、ゼラチン	
12水	ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	小松菜と豆腐のみそ汁			●													●								豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、板ふ(小麦)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	さばの生姜煮			●												●	●								小麦、さば、大豆
糸こんにゃくとメンマの炒め物			●								○				●	○	●					○		豚肉、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
13木	ナン			●																					小麦
	牛乳						●																		乳
	ほたてと白菜のクリームシチュー			●		●										●	●	●							ほたて貝、牛乳(乳)、チーズ(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、貝カルシウム(ほたて貝殻))
	ささみと豆のサラダ(ささみ)																●								鶏肉
	ささみと豆のサラダ(豆、キャベツ、にんじん)																●								ミックスビーンズ(大豆)
焙煎ごまドレッシング														●		●								ごま、大豆	
カシスジャム																								カシス	
14金	ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	液状ヨーグルト(いちご)						●																		乳、いちご果汁
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁															●									豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たれ付きチキンハンバーグ			●	●	●							●		●	●	●	●							小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
切り干し大根の炒め物	○		●												●									さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(そけそうたら)、魚肉すり身(たちうお))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
17月	麦ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	かぼちゃとひき肉のカレー			●		●						○			●	●	●	○	●				○	●	豚ひき肉、ソーアオニオン(大豆)、大豆、牛乳(乳)、チーズ(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス、トマト)
ゆで野菜(キャベツ、コーン、にんじん)																									
フレンチドレッシング																								レモン果汁	
18火	ゆで中華めん			●	○																				小麦
	牛乳						●																		乳
	五目あんかけラーメン	●	○	●	●									●		●	●	●							えび、あさり、うずら卵(卵)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、かき、ほたてエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)
	揚げギョウザ(2こ)			●											●		●								小麦、ごま、大豆、豚肉
竹の子とピーマンのごまみそ炒め	○	○	○	○	○						○	○	●	○	●	●	●	○				○	○	豚肉、白すりごま、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)	
19水	ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	キャベツとたまごのスープ			●	●	○										●	●	●							液卵(卵)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	チキン照り焼き			●												●	●								小麦、大豆、鶏肉
	ゆで野菜(小松菜、にんじん、もやし)																								
和風ごまドレッシング			●											●		●	●	●						● 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス	
クリスマスミニケーキ			●		●										●									● 小麦、乳、大豆、ゼラチン、チョコレート、ココアパウダー	
20木	ごはん			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○					○	○	
	牛乳						●																		乳
	長いもとほうれん草のみそ汁			●												●							●		長いも、油揚げ(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	いわしの梅しょうゆ煮			●												●									小麦、大豆、いわし、梅干
きんぴらごぼう			●									○	●		●	○	●							豚肉、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	

☆☆☆ 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。☆☆☆