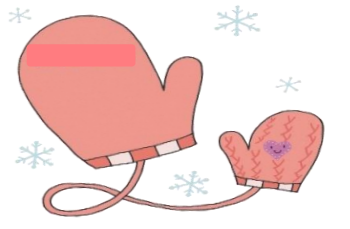




# 2月 こんだてのおしらせ



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	のりもの	おかずるい						
1 (金)	ごはん	牛乳	にらたまみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 筑前煮・いり大豆	ごはん、さとう 米油	牛乳、たまご みそ、とうふ とり肉、大豆 いわし梅しょうゆに	にんじん、にら、ごぼう こんにやく、えのきだけ 竹の子、干しいたけ	687	34.8	節分は、季節の変わり目に 病気や災いがおこらないよう に願う行事です。炒った豆や ヒイラギの枝・いわしの頭な どで鬼(災い)を追いはらい ます。給食でも、いわしやい り大豆がつくので、しっかり 食べて鬼(災い)を追いはら いましょう。
4 (月)	麦ごはん	濃味ヨーグルト(フルーベリー)	チキンカレー ごぼうサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉、牛乳 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ アップルソース	633	21.2	
5 (火)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・海鮮かき揚げ かぼちゃの甘煮・角チーズ	ゆでうどん さとう 米油	牛乳、ふた肉 角チーズ かきあげ	ふき、細竹、ぜんまい 長ねぎ、えのきだけ 干しいたけ にんじん、かぼちゃ	617	22.7	
6 (水)	ごはん	牛乳	うずらたまごと春雨のスープ ギョウザ(2こ)・チンジャオロースー	ごはん、米油、春雨 でんぶん	牛乳、ふた肉 うずらたまご ギョウザ	にんじん、長ねぎ、白菜 ピーマン、しょうが にんにく、竹の子 干しいたけ	690	28.1	
7 (木)	雪にんじんパン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ・カットりんご(学配) 県産ポークハンバーグ・きのこキャベツのそぼろ炒め	雪にんじんパン じゃがいも、米油 さとう、でんぶん	牛乳、ふたひき肉 ポークハンバーグ	大根、にんじん、玉ねぎ パセリ、しょうが キャベツ、しめじ りんご	610	26.3	
8 (金)	ごはん	牛乳	けの汁・さば照り焼き ホットポテトサラダ・味付けのり	ごはん、マヨネーズ じゃがいも、さとう	牛乳、油あげ、みそ 高野とうふ、のり さば照り焼き	大根、にんじん、ごぼう ふき、ぜんまい、えだ豆 こんにやく	688	26.6	<b>全国の料理クイズ</b>
12 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん、いんげん)・ソース	ゆで中華めん ごま、米油	牛乳、ふた肉 ポークメンチカツ みそ、わかめ	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、もやし、コーン メンマ、キャベツ いんげん	619	26.0	給食では、青森県の郷土料 理を毎月取り入れています が、今月は他の都道府県の料 理も取り入れています。下の 料理名と県名を線でつないで みましょう。(答えは下に)
13 (水)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん(青森県の郷土料理)・チョコレートデザート(学配) マカロニサラダ・マヨネーズ	ごはん、マカロニ マヨネーズ デザート	牛乳、ちくわ、みそ こんぶ、ふた肉 うずらたまご がんもどき	大根、にんじん キャベツ、こんにやく しょうが、きゅうり	653	22.2	
14 (木)	りんごパン	牛乳	とり肉と長いものクリーム煮・ミニオムレツ パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	りんごパン バター、長いも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ ミニオムレツ	にんじん、コーン 切り干し大根 きゅうり、玉ねぎ	678	24.6	筑前煮 ・ 青森県 スキージ ・ 福岡県 せんべい汁 ・ 新潟県 ちゃんぼんめん ・ 長崎県
15 (金)	ごはん	牛乳	せんべい汁・くしざしつくね(2こ) ウィンナーとキャベツの炒め物	ごはん、米油 せんべい	牛乳、とり肉 くしざしつくね ポークウィンナー	大根、にんじん、ごぼう キャベツ、小松菜 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ	614	25.6	
18 (月)	ごはん	牛乳	スキージ・のりごまふりかけ 牛肉ともやしのピリ辛炒め・パイン缶	ごはん、さつまいも さとう、ごま油 ふりかけ、ごま	牛乳、ふた肉、みそ 牛肉、油あげ	にんじん、長ねぎ、にら にんにく、こんにやく 玉ねぎ、もやし、ごぼう パイナップル	609	21.0	
19 (火)	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぼんうどん・さつまいもパイ 大根サラダ・和風乳化ドレッシング	ゆでうどん、米油 でんぶん、ごま油 さつまいもパイ ドレッシング	牛乳、ふた肉、えび いか、なると	白菜、にんじん、大根 長ねぎ、きゅうり しょうが	628	22.8	ふるさとの味 大切にしよう
20 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ビッグえびシュウマイ ゆで野菜(もやし、にんじん、ほうれん草)・ナムルドレッシング	ごはん、でんぶん さとう ドレッシング	牛乳、とうふ ふたひき肉 えびシュウマイ	キャベツ、にんじん にんにく、もやし ほうれん草 長ねぎ	602	25.1	
21 (木)	米粉パン	牛乳	ワンタンスープ・トマトオムレツ ベーコンとキャベツの炒め物	米粉パン、米油 ワンタン	牛乳、ふた肉 ベーコン トマトオムレツ	白菜、えのきだけ 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、にんじん	659	27.7	★25日にふるさとの味 フルーツポンチとヨーグルトは、まぜて食 べてもおいしいですよ。
22 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃが・あじ塩焼き ゆで野菜(白菜・小松菜)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、じゃがいも さとう	牛乳、ふた肉 あじ塩焼き	玉ねぎ、にんじん こんにやく、えだ豆 白菜、小松菜	607	27.9	<b>今月の青森産品</b>
25 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・フルーツポンチ ヨーグルト(学配)	麦ごはん	牛乳、スキムミルク ふた肉、ヨーグルト	玉ねぎ、マッシュルーム にんじん、パイナップル りんご、マンゴー	700	23.8	《青森市産》 こめ(つがるロマン) カットりんご 《青森県産》 牛乳、パン、うどん 中華めん、牛肉、ごぼう 長いも、りんご缶詰 県産ポークハンバーグ アップルソース
26 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・おからコロッケ ゆで野菜(いんげん・コーン)・マヨネーズ	ゆで中華めん、米油 ふ、マヨネーズ	牛乳、ふた肉 なると、にぼし粉 おからコロッケ	長ねぎ、もやし、メンマ 干しいたけ、コーン いんげん	646	24.9	
27 (水)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 ごぼう入りつくねハンバーグ・たまごとチンゲン菜の炒め物	ごはん、ごま ごま油、じゃがいも	牛乳、あさり、みそ とうふ、いりたまご つくねハンバーグ	小松菜、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 きくらげ	609	25.1	
28 (木)	食パン	牛乳	ミネストローネ・スライスチーズ チキンサラダ・サウザンドドレッシング	食パン、じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークウィンナー スライスチーズ	玉ねぎ、にんじん トマト、いんげん キャベツ、きゅうり	623	28.7	

- ◆ こんだてでは都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚には、ほねがあるので、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。

クイズの答え：筑前煮(福岡県)・スキージ(新潟県)・せんべい汁(青森県)・ちゃんぼんめん(長崎県)

- \* 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ゲンについて記載しています。
- \* ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲン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。
- \* こはん、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ゲンは、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(表示義務)											特定原材料に準ずる(表示の奨励)											ゼラチン	詳細			
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	そば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも			やまいも・長芋	りんご	
1 金	ごはん																										乳	
	牛乳					○																						液卵(卵)、豆腐(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)
	にらたまみそ汁						●												●									小麦、大豆、いわし、梅肉
	いわし梅しょうゆ煮																			●								鶏肉、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)
4 月	筑前煮						●												●									大豆
	いり大豆	○						○	○											●								大豆
	麦ごはん																											乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁
	液状ヨーグルト(ブルーベリー)																											鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)、トマト)
5 火	チキンカレー						●												●									小麦、卵、ごま、大豆
	ごぼうサラダ																											小麦
	焼煎ごまドレッシング						●												●									乳
	ゆでうどん						○																					豚肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおふし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
6 水	牛乳																											えび、小麦、いか、大豆
	天ぷらうどん																											小麦、大豆
	海鮮かき揚げ	●																										乳
	かぼちゃの甘煮																											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)、トマト)
7 木	角チーズ																											小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
	ごはん																											豚肉、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、ほたて)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、トマト)
	牛乳																											リンゴ
	うずら卵と春雨のスープ																											調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
8 金	キャウザ(2こ)	○	○																									小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	チンジャオロースー	○	○																									豚肉、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、ほたて)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、トマト)
	ごはん																											小麦
	牛乳																											乳
12 火	じゃがいものコンソメスープ																											調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	県産ポークハンバーグ																											小麦、大豆、豚肉
	きのこキャベツのそぼろ炒め																											豚ひき肉、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)
	カットりんご																											リンゴ
13 水	ごはん																											乳
	牛乳																											油揚げ(大豆)、高野豆腐(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)
	しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】	○	○																									小麦、さば、大豆
	マカロニサラダ																											枝豆(大豆)、調味料(小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
14 木	マヨネーズ																											えび、魚介エキス(かつおふし)、粉末魚醤(いわし)
	チョコレートデザート																											小麦
	りんごパン																											乳
	牛乳																											豚肉、味付メンマ(小麦、大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
15 金	とりにと長いものクリーム煮																											小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	ミニオムレツ																											魚醤(片口鰯)、かつお節エキス、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
	バリバリ大根サラダ																											乳
	中華ドレッシング																											調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
18 月	ごはん																											小麦、さば、大豆
	牛乳																											枝豆(大豆)、調味料(小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】	○	○																									えび、魚介エキス(かつおふし)、粉末魚醤(いわし)
	マカロニサラダ																											小麦
19 火	マヨネーズ																											乳
	チョコレートデザート																											豚肉、味付メンマ(小麦、大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	りんごパン																											小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	牛乳																											魚醤(片口鰯)、かつお節エキス、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
20 水	とりにと長いものクリーム煮																											乳
	ミニオムレツ																											豚肉、長いもの、ソテーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、魚醤加工品(いわし)、トマト)
	バリバリ大根サラダ																											卵、大豆
	中華ドレッシング																											きゅうり
21 木	ごはん																											小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、りんご(醸造酢)
	牛乳																											小麦
	しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】	○	○																									豚肉、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))、うずら卵(卵)、がんもどき(大豆)、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)
	マカロニサラダ																											マカロニ(小麦)、きゅうり
22 金	マヨネーズ																											卵、大豆、りんご(醸造酢)
	チョコレートデザート																											卵、乳、大豆、ゼラチン、チョコレート、ココアパウダー
	りんごパン																											小麦、乳、りんご
	牛乳																											乳
25 月	とりにと長いものクリーム煮																											豚肉、長いもの、ソテーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、魚醤加工品(いわし)、トマト)
	ミニオムレツ																											卵、大豆
	バリバリ大根サラダ																											きゅうり
	中華ドレッシング																											小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、りんご(醸造酢)
26 火	ごはん																											乳
	牛乳																											豆腐(大豆)、豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース)
	しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】	○	○																									えび、小麦、大豆、豚肉、たら
	マカロニサラダ																											小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
27 水	マヨネーズ																											小麦、乳
	チョコレートデザート																											小麦、乳
	りんごパン																											豚肉、味付メンマ(小麦、大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	牛乳																											小麦、大豆、鶏肉、豚肉
28 木	とりにと長いものクリーム煮																											魚醤(片口鰯)、かつお節エキス、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
	ミニオムレツ																											乳
	バリバリ大根サラダ																											豚肉、長いもの、ソテーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、魚醤加工品(いわし)、トマト)
	中華ドレッシング																											卵、大豆

☆☆☆ 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。 ☆☆☆