



# 5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	おかずい						
1 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン じゃがいものそばろ煮・柏もち(学配)	ゆで中華めん じゃがいも かしわもち さとう	牛乳、ぶた肉 なると、牛ひき肉 にほし粉	長ねぎ、もやし メンマ、にんじん 干しいたけ、えだ豆	603	25.6	<b>かしわもち</b> 5月5日は「こどもの日」です。この日はかしわの葉でもちをつつんだ「かしわもち」を食べて子どもの成長を祝います。 かしわの木は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「子どもができるまで親は死なない。」と子孫繁栄につながる縁起の良い木とされています。
2 (水)	ごはん	牛乳	とり肉と大根のスープ・さばみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、とり肉 さばみそ煮	大根、にんじん まいたけ、キャベツ きゅうり、ほうれん草	609	26.2	
7 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・春雨サラダ 中華ドレッシング	麦ごはん、春雨 じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん きゅうり、コーン アップルソース	688	20.6	
8 (火)	ゆでうどん	牛乳	なめこうどん・ねりこみ【青森県の郷土料理】 ミニトマト(2こ)・ヨーグルト(学配)	ゆでうどん さつまいも でんぶ さとう	牛乳、とり肉 かまぼこ 油あげ ヨーグルト	にんじん、長ねぎ なめこ、こんにやく ごぼう、ミニトマト	585	22.5	
9 (水)	ごはん	牛乳	白玉入り若竹汁・ほたてのたまごみそ煮 ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)・しょうゆ	ごはん 白玉もち	牛乳、わかめ 油あげ、たまご みそ、ほたて 高野豆腐	細竹、にんじん 長ねぎ、えだ豆 ほうれん草	626	26.3	
10 (木)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ・とり肉のから揚げ(2こ) せんキャベツ・ソース	りんごパン 米油 じゃがいも マカロニ	牛乳、ベーコン とり肉のから揚げ	玉ねぎ、にんじん いんげん、トマト キャベツ	643	24.8	
11 (金)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 たれつきチキンハンバーグ・根菜とこんにやくの炒め煮	ごはん さとう	牛乳、あさり とうふ、みそ ぶた肉 チキンハンバーグ	小松菜、長ねぎ ごぼう、にんじん れんこん、まいたけ 糸こんにやく	622	25.7	
14 (月)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・あじ塩焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め	ごはん さとう 春雨 米油	牛乳、とうふ わかめ、油あげ みそ、ぶた肉 あじ塩焼き	大根、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ にんじん、にんにく	629	26.1	
15 (火)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン・れんこんはさみ揚げ レタスときゅうりのサラダ・和風ごまドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	はくさい、長ねぎ、もやし にんじん、きゅうり きくらげ、メンマ、レタス れんこんはさみ揚げ	555	21.7	
16 (水)	ごはん	牛乳	かにボールのすまし汁 しらすとわかめのたまご焼き・竹の子ごはんの真	ごはん、板ふ さとう、米油	牛乳、かにボール とり肉、油あげ しらすとわかめの たまご焼き	にんじん、しめじ 干しいたけ、細竹 糸みつば、ごぼう	588	28.4	
17 (木)	食パン	牛乳	キャベツとたまごのスープ チキンボールのトマトソース煮・スライスチーズ	食パン	牛乳、粉チーズ たまご チキンボール スライスチーズ	キャベツ、にんじん えのきだけ、ピーマン トマト、長ねぎ 玉ねぎ	642	31.1	
18 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・にしんの照り煮 ひじきのサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 高野豆腐 みそ、ひじき にしん照り煮	ごぼう、にんじん 糸こんにやく、コーン はくさい、きゅうり 干しいたけ	663	28.6	
21 (月)	ごはん	牛乳	タイピーエン・チンジャオロースー 甘夏みかん缶・かんこくのり	ごはん、米油 春雨 でんぶ	牛乳、えび いか、ぶた肉 かんこくのり	はくさい、にんじん しょうが、竹の子 ピーマン、にんにく にら、甘夏みかん	572	25.1	
22 (火)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・白花豆コロッケ キャベツときゅうりのサラダ・マヨネーズ	ゆでうどん 米油 でんぶ マヨネーズ	牛乳、かまぼこ ぶた肉 白花豆コロッケ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ きゅうり	697	24.7	
23 (水)	ごはん	牛乳	すき焼き煮・りんごとお米のプリン(学配) ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん、コーン)・昆布つゆ	ごはん、板ふ さとう プリン	牛乳 牛肉 あつあげ	はくさい、にんじん 干しいたけ、コーン 糸こんにやく チンゲン菜	584	22.9	
24 (木)	米粉パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンウィナー(2こ) カリフラワーとベーコンの炒め物	米粉パン じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 粉チーズ ベーコン チキンウィナー	玉ねぎ、にんじん パセリ、カリフラワー ブロッコリー、コーン	843	36.5	
25 (金)	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、くきわかめ)・ナムルドレッシング	ごはん、さとう でんぶ ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 くきわかめ とうふ えびシュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく もやし	598	24.7	
28 (月)	麦ごはん	液状ヨーグルト	ハッシュドポーク・チャーメンサラダ 和風乳化ドレッシング	麦ごはん チャーメン ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん きゅうり、レタス マッシュルーム	591	19.0	
29 (火)	ゆで中華めん	牛乳	とんこつみそラーメン・スナックアーモンド ツナサラダ・フレンチドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング アーモンド	牛乳、みそ ぶた肉 まぐろ油つけ	長ねぎ、もやし メンマ、にんじん 干しいたけ アスパラガス、コーン	632	29.3	
30 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・さけ照り焼き 小松菜とたまごの炒め物	ごはん 米油	牛乳、油あげ ひじき、みそ たまご さけ照り焼き	長ねぎ、キャベツ 小松菜、しめじ 切り干し大根 にんじん、玉ねぎ	582	27.8	
31 (木)	ごはん	牛乳	山菜と厚揚げのみそ汁・くしざしつくね(2こ) マカロニサラダ・マヨネーズ	ごはん マカロニ マヨネーズ	牛乳、みそ あつあげ くしざしつくね	わらび、ひき にんじん、キャベツ きゅうり	628	23.2	



葉っぱは食べないでね!

## ねりこみ

「ねりこみ」は青森県の郷土料理です。弘前のお寺のおしょう様が作った精進料理がはじまりといわれています。さつまいもやこんにやくを甘く煮て、でんぶでとろみをつけた料理です。

津軽地方では昔、5月の田植えの時やお客様が来た時など人が集まるときに作っていました。給食で昔からの料理を味わってみましょう。



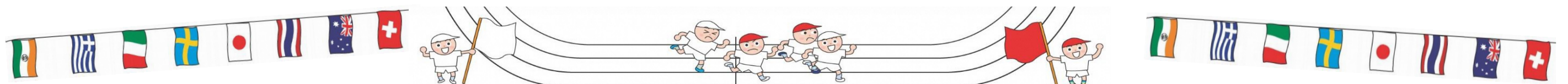
## 今月の青森産品

《青森市産》  
米(つがるロマン)

《青森県産》  
牛乳、パン  
うどん、中華めん  
牛肉、ほたて  
ごぼう  
りんご



- ◆ こんだて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にお願いします。



- \* 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、法律で表示が義務付けられている、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。
- \* ごはん、麦ごはん、雑穀類、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(食品添加物)											詳細				
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	ナッツ類					
1 火	ゆで中華めん 牛乳 煮干ししょうゆラーメン じゃがいものそぼろ煮 柏もち			●	○												小麦 乳 豚肉、なると(すけとうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚介エキス(さば)、魚醤(片口醤油)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、カタクチいわし煮干し、トマト 牛ひき肉、枝豆(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) 大豆、ほたて貝(貝カルシウム)
2 水	ごはん 牛乳 とり肉と大根のスープ さばみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ 焼煎ごまドレッシング			○	○	○											乳 鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) さば、大豆 きゅうり 小麦、卵、ごま、大豆
7 月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 春雨サラダ 中華ドレッシング			○	○												乳 豚肉、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、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつお節エキス) きゅうり 小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、食酢(りんご)
8 火	ゆでうどん 牛乳 なめこうどん ねりこみ【青森県の郷土料理】 ミニトマト(2こ) ヨーグルト			●	○												小麦 乳 鶏肉、かまぼこ(タラすり身)、味付揚げ(小麦・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) 油揚げ(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) トマト ● 乳、ゼラチン
9 水	ごはん 牛乳 白玉入り若竹汁 ほたてのたまごみそ煮 ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) しょうゆ	○	○	●	○												乳 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) いり卵(小麦、卵、大豆)、ほたて、高野豆腐(大豆)、枝豆(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
10 木	りんごパン 牛乳 ミネストローネ とり肉のから揚げ(2こ) せんキャベツ ソース			●	○												小麦、乳、りんご ● ベーコン(大豆、豚肉)、マカロニ(小麦)、トマト、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、トマト) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 かつお節エキス、魚醤(片口醤油)、オイスターエキス、パインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
11 金	ごはん 牛乳 あさり和小松菜のみそ汁 たれつきチキンハンバーグ 根菜とこんにゃくの炒め煮	○		○	○												乳 あさり、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) 大豆、鶏肉 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)
14 月	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 あじ塩焼き 豚肉とキャベツのかき油炒め	○	○														乳 豆腐(大豆)、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) あじ 豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、オイスターソース、ほたてエキス)
15 火	ゆで中華めん 牛乳 塩ラーメン れんこんはさみ揚げ レタスときゅうりのサラダ 和風ごまドレッシング			●	○												小麦 乳 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、トマト、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、豚肉、たら きゅうり ● 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
16 水	ごはん 牛乳 かにボールのすまし汁 しらすとわかめのたまご焼き 竹の子ごはんの具	○	●	●	○												乳 かにボール(かに、スケソウダラすり身)、板ふ(小麦)、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) 小麦、卵、大豆、しらす、かつおだし 鶏肉、油揚げ(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)
17 木	食パン 牛乳 キャベツとたまごのスープ チキンボールのトマトソース煮 スライスチーズ			○	○												小麦、乳 乳 卵、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) チキンボール(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、粉チーズ(乳)、トマト、調味料(大豆、鶏肉、トマト) 乳
18 金	ごはん 牛乳 豚汁 にしんの照り煮 ひじきのサラダ 焼煎ごまドレッシング			○	○												乳 豚肉、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) 小麦、大豆、にしん きゅうり 小麦、卵、ごま、大豆
21 月	ごはん 牛乳 タイピーエン チンジャオロースー 甘藷みかん缶 かんこくのり	●	●	●	○												乳 えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、オイスターソース、ほたてエキス) なつみかん ごま
22 火	ゆでうどん 牛乳 カレーうどん 白花生コロッケ キャベツときゅうりのサラダ マヨネーズ			●	○												小麦 乳 豚肉、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつお節エキス、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、乳、大豆 きゅうり 卵、大豆、食酢(りんご)
23 水	ごはん 牛乳 すき焼き煮 ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん、コーン) 昆布つゆ りんごとお米のプリン	○	●	●	○												乳 牛肉、厚揚げ(大豆)、板ふ(小麦)、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) 小麦、大豆、かつおぶしエキス、そうだがつお削り節 乳、大豆、りんご果肉(りんご)
24 木	米粉パン 牛乳 コーンポタージュ チキンウィンナー(2こ) カリフラワーとベーコンの炒め物			○	○												小麦、乳 乳 鶏肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー) 乳、鶏肉、豚肉 ベーコン(豚肉、かつお節エキス、貝殻焼成カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
25 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビッグえびシウマイ ゆで野菜(もやし、くきわかめ) ナムルドレッシング	●	●	●	○												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) えび、小麦、大豆、鶏肉、たらすり身、魚介エキス(いわし、白身魚) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
28 月	麦ごはん 液状ヨーグルト(いちご) ハッシュドポーク チャーメンサラダ(揚げめん) チャーメンサラダ(きゅうり、レタス) 和風乳化ドレッシング			○	○												乳、いちご果汁 豚肉、ソテーオニオン(大豆)、スキムミルク(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、ぶどう(ワイン)) 小麦 きゅうり 小麦、卵、オレンジ、大豆、鯉エキス、みかん果汁
29 火	ゆで中華めん 牛乳 とんこつみそラーメン ツナサラダ(ツナ) ツナサラダ(アスパラ、コーン) フレンチドレッシング スナックアーモンド			●	○												小麦 乳 豚肉、味付メンマ(小麦、大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) 大豆、きはだまぐろ 卵、大豆、パインアップル果汁、レモン果汁、洋梨果汁 アーモンド
30 水	ごはん 牛乳 せんぎり汁 さけ照り焼き 小松菜とたまごの炒め物	○	○	●	○												乳 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) 小麦、サケ、大豆 いり卵(小麦、卵、大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、オイスターソース、ほたてエキス)
31 木	ごはん 牛乳 山菜と厚揚げのみそ汁 くしざしつくね(2こ) マカロニサラダ マヨネーズ			○	○												乳 厚揚げ(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) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 マカロニ(小麦)、きゅうり 卵、大豆、食酢(りんご)

☆☆☆ 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。 ☆☆☆