



6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	のみもの	おかずのい							
1 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 大豆とひじきの炒め物	ごはん、ごま油 米油	牛乳、とうふ いわし梅しょうゆに ひじき、大豆 さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく しろねぎ	570	24.2	みずの油炒め 「みず」は、別名「うわばみ草」といって、粘りが強く、くせがあまりないため、どの料理にも合う東北特有の山菜です。青森県ではちょうど今が旬になり、おいしい時期になります。シャキシャキした食感を楽しんでください。 	
4 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜(キャベツ、いんげん、にんじん)・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	牛乳、とり肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん アップルソース	660	21.7		
5 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・トマトオムレツ アスパラガスのごま炒め	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉 トマトオムレツ みそ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにやく えだ豆、アスパラガス しめじ	621	23.2		
6 (水)	ごはん	牛乳	海鮮キムチスープ・チンジャオロースー かんこくのり	ごはん、ごま油 米油、でんぷん	牛乳、えび あさり、ぶた肉 とうふ、みそ かんこくのり	白菜、にんじん ごぼう、干しいたけ にんにく、ピーマン にら、だけのこと	562	26.7		
7 (木)	バーガーパン	牛乳	米粉めんのスープ・チキン照り焼き せんレタス・マヨネーズ・スライスチーズ	バーガーパン 米粉めん マヨネーズ	牛乳 ミートボール チキン照り焼き スライスチーズ	にんじん、白菜 干しいたけ、レタス しろねぎ	644	27.4		
8 (金)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁・おろし豚丼の具 昆布入り大豆煮	ごはん	たこボール とうふ、みそ ぶた肉、こんぶ 大豆	大根、にんじん しろねぎ、もやし 玉ねぎ、ピーマン りんごジュース	560	22.6		
11 (月)	ごはん	牛乳	小松菜とたまごのみそ汁・あじフライ 生野菜(キャベツ、きゅうり)・ソース	ごはん 米油	牛乳、たまご こうやとうふ みそ あじフライ	にんじん、小松菜 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	678	28.0		18日は ふるさと産品給食の日
12 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁・大根のそぼろ煮 りんごとカシスのゼリー(学配)・のり佃煮	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん ゼリー	牛乳、わかめ 油あげ、みそ ぶたひき肉 のりつくだに	にんじん、しろねぎ 大根、いんげん しょうが	559	17.8		
13 (水)	ごはん	牛乳	中華丼煮・ショウロンボウ パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ごはん でんぷん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 えび、うすらたまご いか、かまぼこ ショウロンボウ	白菜、にんじん いんげん、しょうが 干しいたけ、きゅうり 切り干し大根	613	26.7		
14 (木)	りんごパン	牛乳	さつまいもシチュー ゆで野菜(キャベツ、コーン、えだ豆)・フレンチドレッシング	りんごパン さつまいも バター ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、えだ豆	701	28.2		
15 (金)	ごはん	牛乳	なめこ汁・さば照り焼き きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	牛乳、とうふ みそ さば照り焼き さつまあげ	なめこ、にんじん しろねぎ、ごぼう 糸こんにやく 干しいたけ	596	24.4		
18 (月)	ごはん	牛乳	県産たまごのみそ汁・県産いかメンチカツ 長いものホット豆乳サラダ・マヨネーズ	ごはん、米油 じゃがいも 長いもの マヨネーズ	牛乳、とうふ みそ、たまご いかメンチカツ とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう	764	23.2		
19 (火)	ごはん	牛乳	肉豆腐・ツナサラダ 和風ごまドレッシング・アップルシャーベット(学配)	ごはん、さとう 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 あつあげ まぐろ油づけ	白菜、にんじん、まいだけ 糸こんにやく、しょうが レタス、きゅうり アップルシャーベット	642	26.5		
20 (水)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・ほたてシュウマイ(2こ) みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、ごま さとう、米油	牛乳、とり肉 みそ、さつまあげ ほたてシュウマイ	にんじん、ごぼう 大根、小松菜 みず、糸こんにやく	568	24.0		
21 (木)	米粉パン	牛乳	あさりとわかめのスープ・県産ポークハンバーグ 豆とマッシュルームのケチャップ炒め・ごま付き小魚	米粉パン 板ふ、ごま バター	牛乳、わかめ、あさり ポークハンバーグ ベーコン、大豆、小魚 きんとき豆、白いんげん豆	干しいたけ、しろねぎ 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	665	35.3		
22 (金)	ごはん	牛乳	肉だんご汁・大根といかの煮物 レモンヨーグルト(学配)	ごはん、さといも さとう	牛乳、ミートボール とうふ、みそ、いか ヨーグルト	にんじん、干しいたけ ごぼう、しろねぎ 大根、いんげん	618	25.2		
25 (月)	ごはん	液状ヨーグルト(フルーベリー)	さつま汁・ほっけ塩焼き ふきの炒めもの	ごはん さつまいも さとう、米油	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ みそ、ほっけ さつまあげ	大根、しろねぎ 糸こんにやく、ふき にんじん	560	24.7		
26 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 マカロニサラダ・マヨネーズ	麦ごはん、さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ	牛乳、とうふ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく きゅうり、コーン	623	22.6		
27 (水)	ごはん	牛乳	親子煮・すき昆布炒め メロン(1/8こ)	ごはん、板ふ さとう、米油	牛乳、とり肉 たまご、こんぶ ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん きぬぎや、えのきたけ 干しいたけ 糸こんにやく、メロン	585	26.1		
28 (木)	雪にんじんパン	牛乳	コーンポタージュ・豆腐ハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	雪にんじんパン じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 とうふハンバーグ 粉チーズ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、いんげん	738	28.1		
29 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃが・厚焼きたまご 切り干し大根炒め	ごはん じゃがいも さとう、米油	牛乳、牛肉 あつ焼きたまご さつまあげ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにやく、えだ豆 切り干し大根	674	24.4		

- ◆ 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、麺類の供給を休止してまいります。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。
- ◆ 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。

- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと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。

6月4日~10日 **歯と口の健康週間** よくかむと、いいことがたくさんあります。一口30回よくかんで食べましょう!

