



# 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	なが 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 ふた肉、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	<b>クリスマス</b> 12月25日は、ク リスマスです。 給食では、20日に クリスマスミニケーキ がです。お友達とク リスマスを楽しみま しょう。
4 (火)	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、豆腐 五目野菜の肉だんご 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	
5 (水)	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 ふた肉、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	
6 (木)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】・いも団子のそぼろ煮 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 ふたひき肉、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	
7 (金)	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	<b>小女子</b>
10 (月)	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	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。
11 (火)	麦ごはん	牛乳	荳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、きわかめ ふた肉、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	
12 (水)	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)・ノンオイル菁じそドレッシング	ゆでうどん、米油	牛乳、ふた肉 こうなごのかきあげ 油あげ、ヨーグルト	わらび、ふぎ、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	
13 (木)	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、豆腐 みそ さばしょうがに ふた肉	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	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米(つがるロマン) カシスジャム りんご
14 (金)	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	
17 (月)	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 豆腐、さつまいも 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	
18 (火)	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、ふたひき肉 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	《青森県産》 牛乳、パン うどん、中華めん ごぼう、ほたて ながいも アップルソース りんごジュース
19 (水)	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 ふた肉、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	
20 (木)	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	

- ◆ 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。

- ◆ 液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外の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。



