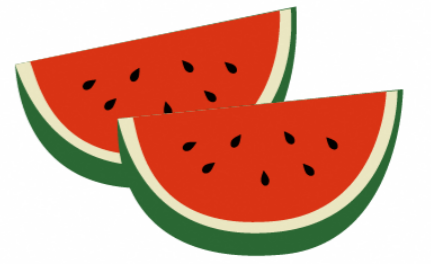




7月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

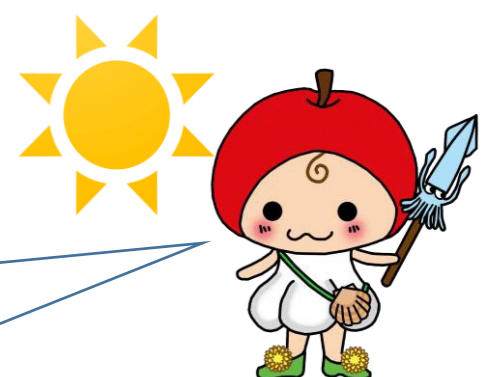
実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
2 (月)	ごはん	牛乳	豚肉とメンマの中華スープ・五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) ゆで野菜 (もやし、きゅうり)・韓国ナムルドレッシング	ごはん ドレッシング ごま油	牛乳、ぶた肉 とうふ 五目野菜の肉団子	メンマ、にんじん 長ねぎ、もやし きゅうり、玉ねぎ	569	20.5	<p>七夕</p> <p>七夕は中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が一年に一度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。願い事を書いた短冊を笹につるします。給食では、おくらを星に見立ててつくった「七夕野菜コンソメスープ」と「七夕ゼリー」がです。</p>  <p>今月の青森産品</p> <p>《青森市産》 米 (つがるロマン)</p> <p>カシスジャム 《青森県産》 牛乳 パン りんごジュース ごぼう いかメンチカツ アップルソース にんにく 米粉ワントン</p> 
3 (火)	ごはん	りんごジュース	ひつつみ【青森県の郷土料理】・さばみそ煮 ひじきと大豆の炒め物	ごはん ひつつみ 米油	とり肉 さばみそ煮 ひじき、油あげ 大豆	大根、ごぼう、にんじん たもぎたけ、長ねぎ りんごジュース	652	21.9	
4 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー・海そうサラダ 和風ごまドレッシング	麦ごはん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 粉チーズ、大豆 海そうミックス	玉ねぎ、なす いんげん、かぼちゃ にんにく アップルソース キャベツ、にんじん	681	21.7	
5 (木)	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ汁・焼きハンバーグ しめじといんげんのバター炒め	ごはん バター	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ ハンバーグ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、切干し大根 ピーマン、しめじ いんげん、コーン	640	26.8	
6 (金)	米粉パン	牛乳	七夕野菜コンソメスープ・チキンメンチカツ せんキャベツ・ソース・七夕ゼリー (学配)	米粉パン ふ、米油 ゼリー 春雨	牛乳、ベーコン メンチカツ	玉ねぎ、にんじん もやし パセリ、キャベツ	658	25.1	
9 (月)	ごはん	牛乳	米粉ワントンスープ・ホイコウロウ アーモンド入り小魚	ごはん 米粉ラザニア さとう、米油 アーモンド	牛乳 ぶた肉、みそ 小魚	もやし、にんじん ごぼう、にんにく 干しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、しめじ	616	23.8	
10 (火)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・さんまオレンジ煮・野菜ふりかけ ゆで野菜 (もやし、にんじん)・しょうゆ	ごはん じゃがいも ふりかけ	牛乳、油あげ みそ さんまオレンジ煮	なめこ、にんじん、大根 長ねぎ、もやし	586	22.4	
11 (水)	ごはん	牛乳	キムチスープ・チャプチェ 白ごまプリン (学配)	ごはん、ごま油 プリン、ごま さとう 春雨	牛乳、ぶた肉 とうふ みそ ぶたひき肉	はくさい にんじん、しめじ にんにく、干しいたけ 玉ねぎ、ピーマン	630	24.0	
12 (木)	ごはん	液状ヨーグルト (いちご)	カレーせんべい汁・ホキフライ・ソース キャベツとベーコンの炒め物	ごはん、せんべい 米油	液状ヨーグルト とり肉 ベーコン ホキフライ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	601	20.7	
13 (金)	ナン	牛乳	クラムチャウダー・ペンネアラピアータ せんレタス・カシスジャム	ナン、じゃがいも バター、ペンネ ジャム	牛乳、あさり ベーコン ポークフランク	玉ねぎ、にんじん なす、トマト マッシュルーム にんにく、レタス	767	29.2	
17 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・リャンパンサンスー 中華ドレッシング	麦ごはん、さとう でんぷん ドレッシング 春雨	牛乳 ぶたひき肉 とうふ	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	596	21.5	
18 (水)	ごはん	牛乳	にら玉汁・いかメンチカツ キャベツときゅうりのサラダ・ソース	ごはん、米油	牛乳、たまご みそ いかメンチカツ とうふ	にんじん、にら 小松菜、きゅうり キャベツ	643	25.6	
19 (木)	ごはん	牛乳	合鴨団子のコンソメスープ えびピラフの具・角チーズ	ごはん、バター	牛乳 合がも団子 えび、ベーコン 角チーズ	にんじん、もやし キャベツ パセリ、干しいたけ 玉ねぎ、ピーマン	638	27.9	

- ◆ 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。

夏野菜を食べよう!



夏野菜には、水分がたくさん含まれていて、ほった体を冷やしてくれる働きがあります。旬の野菜は季節にあった働きをして、私たちの健康を守ります。青森市内の畑でも、色々な夏野菜が育てられているのが見られますね。自然の恵みに感謝し、夏野菜を食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



募集!「おやこ食育セミナー」に参加しませんか?

●日時	7月21日(土)・22日(日) 9:30~13:00	●費用	350円(バイキング給食材料費)
●募集期間	7月2日(月)~13日(金) 40組 90人/日(申込順)	●内容	食育活動、栄養教諭による食育講話、バイキング給食
●場所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)	詳細は市ホームページまたは広報あもり7月1日号をご覧ください。	

- * 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・まつだ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。

B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)										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	さば	大豆		鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
2月	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		乳
	牛乳						●																			乳
	豚肉とメンマの中華スープ			●			○					○	●	○	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	豚肉、味付メンマ(小麦、大豆)、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
	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(りんご)
	ゆで野菜(もやし・きゅうり)																									きゅうり
韓国ナムルドレッシング			●												●		●	●	●						小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	
3火	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	りんごジュース									○														○	○	りんご果汁(りんご)
	ひつまみ【青森県の郷土料理】			●							○						●	●	○						鶏肉、ひつまみ(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)	
	さばみそ煮																●	●							さば、大豆	
ひじきと大豆の炒め物			●														●								大豆、味付油揚げ(小麦、大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつおエキス、かつおパウダー)	
4水	麦ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	夏野菜カレー			●		●						○					●	●	●	○			●		豚ひき肉、大豆、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつお節エキス)	
	海そうサラダ																									
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	
5木	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	豚肉とキャベツのみそ汁											○					●	○	●						豚肉、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)	
	焼きハンバーグ																●	●	●						大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて)、トマト	
しめじとインゲンのバター炒め	○	○	●		○	●					○	○	○	○	○	●	●	●	○				○		バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
6金	米粉パン			●		○	●								○		○						○	○	小麦、乳	
	牛乳						●																			乳
	七夕野菜コンソメスープ			●		○	○											●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
	チキンメンチカツ			●		●	○								○		●	●	●					○	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、トマト	
	せんキャベツ																									
	ソース																									かつお節エキス、魚醤(片口鰯)、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
	七夕ゼリー(学配)																	●								大豆、なつみかん果汁、メロン果汁
9月	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	米粉ワンタンスープ			●											●		●	●	●					●	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)	
	ホイコーロウ			●								○	●		●	●	●								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)	
アーモンド入り小魚	○	○													●										片口いわし、アーモンド、ごま	
10火	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	なめこのみそ汁			○														●							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)	
	さんまオレンジ煮			●						●				○	○	●									小麦、大豆、さんま、オレンジ果汁、オレンジ果皮、ぶどう(白ワイン)	
	ゆで野菜(もやし・にんじん)																		●						小麦、大豆	
しょうゆ			●															●							小麦、大豆	
野菜ふりかけ			●		●	●												●							小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末、トマト	
11水	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	キムチスープ			●								○	●	●	●	●	●	●	●				●		豚肉、豆腐(大豆)、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、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)、オイスターソース、トマト)	
	チャプチェ	○	○	●		○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	豚ひき肉、白いりごま、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)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、ほたてエキス、トマト)	
白ごまプリン(学配)						●	●							●		●									卵、乳、ごま、大豆	
12木	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	液状ヨーグルト(いちご味)						●																			乳、いちご果汁
	カレーせんべい汁			●		○	○	○				○	○				●	●	●						鶏肉、汁用せんべい(小麦、貝カルシウム(ほたて))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、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)	
	ホキフライ			●														●								小麦、大豆、ホキ
	ソース																									かつお節エキス、魚醤(片口鰯)、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
キャベツとベーコンの炒め物			●		○	○				○	○	○				●	●	●	○			○	○	ベーコン(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)		
13金	ナン			●		○	○											○	○	○				○		小麦
	牛乳						●																			乳
	クラムチャウダー			○	●	●	●					○					●	●	●						あさり、ポークフランク(豚肉)、ソーセージ(大豆)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてパウダー、トマト)	
	ペンネアラビータ			●		○	○											●	●	●						マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ぶどう(ワイン)、トマト)
	せんレタス																									
カシスジャム																									カシス	
17火	麦ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	マーボー豆腐			●								○					●	●	●						豚ひき肉、豆腐(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース)	
	リャンパンサンスー																									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、食酢(りんご)	
18水	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	にら玉汁			○		●												○	●						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)	
	いかメンチカツ	○	○	●		○	○			●		○	○				●	○	○	○			○	○	小麦、いか、大豆、たらすり身	
キャベツときゅうりのサラダ																									きゅうり	
ソース																									かつお節エキス、魚醤(片口鰯)、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	
19木	ごはん			○		○						○	○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳						●																			乳
	合鴨団子のコンソメスープ	○	○	●		●	●					○	○				●	●	●	○	○	○	○	○	合鴨団子(小麦、卵、大豆、鶏肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
	えびピラフの具	●	○	●		○	●					○	○				●	●	●	○			○	○	えび、ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
角チーズ						●																			乳	

☆☆☆ 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。 ☆☆☆