

学校給食献立一覧表

実施日	献			お	か	ず	立	主			主	主	主	エ	たん
	主食	飲み物	お					類	組	に					
1 金	米飯230g	牛乳	A	小松菜のみそ汁・白身魚照焼・肉じゃが・●ひな祭りデザート（学配）	牛乳、豆腐、白身魚照焼、豚肉	小松菜、人参、長ねぎ、玉ねぎ、たまごたけ	ご飯、じゃがいも、ひな祭りデザート（ごんにゃく）	748	31.9						
			B	せんべい汁・いわし梅醤油煮・ゆで野菜（カリフラワー・コーン）・野菜入り和風ドレッシング・●ひな祭りデザート（学配）	牛乳、鶏肉、いわし梅醤油煮	ごぼう、人参、長ねぎ、カリフラワー、コーン、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ	ご飯、汁用せんべい、ドレッシング、ひな祭りデザート	789	30.6						
4 月	米飯230g	牛乳	A	キムチスープ・小籠包（2個）・ゆで野菜（アスパラガス・コーン）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、小籠包	白菜キムチ、小松菜、人参、コーン、アスパラガス	ご飯、ごま油、ドレッシング	776	27.4						
			B	わかめスープ・彩り野菜豆腐・●豚肉と豆の炒め物	牛乳、わかめ、豆腐、豚肉、大豆、彩り野菜豆腐	人参、竹の子、長ねぎ、玉ねぎ、いんげん	ご飯	740	29.5						
5 火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・たれ付チキンハンバーグ・キャベツとベーコンの炒め物	牛乳、豚肉、たれ付チキンハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、長ねぎ、パセリ	りんごパン	790	30.3						
			B	コーンポタージュ・ツナオムレツ・ゆで野菜（菜の花・人参）・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、ツナオムレツ	コーン、玉ねぎ、パセリ、菜の花、人参	りんごパン、じゃがいも、ドレッシング	880	32.9						
6 水	米飯230g	牛乳	A	★ざくざく汁・ぶり照焼・ゆで野菜（いんげん・人参）・焙煎ごまドレッシング・アーモンド入り小魚	牛乳、鶏肉、豆腐、小魚、ぶり照焼	大根、人参、ごぼう、いんげん	ご飯、里芋、アーモンド、ドレッシング（ごんにゃく）	784	33.9						
			B	せんぎり汁・にしん照煮・野菜の炒め物・アーモンド入り小魚	牛乳、ひじき、油揚げ、にしん照煮、豚肉、小魚	キャベツ、人参、にんにく、長ねぎ、切干大根、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	ご飯、ごま油、アーモンド	800	32.1						
7 木	ゆでうどん	牛乳	A	なめこうどん・海鮮かき揚げ・ごぼうとひき肉の炒め物・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、かまぼこ、油揚げ、海鮮かき揚げ、レモンヨーグルト	人参、長ねぎ、なめこ、干しいたけ、ごぼう、枝豆	ゆでうどん	726	31.0						
			B	なめこうどん・ポークメンチカツ・ゆで野菜（大根・コーン）・和風乳化ドレッシング・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、レモンヨーグルト、ポークメンチカツ	人参、長ねぎ、なめこ、干しいたけ、大根、コーン	ゆでうどん、米油、ドレッシング	739	31.4						
8 金	麦ご飯250g	牛乳	A	ハヤシライス・ゆで野菜（キャベツ・茎わかめ）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、茎わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、パイン	麦ご飯、じゃがいも	878	28.3						
			B	ポークカレー・いんげんと人参のソテー・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、人参、いんげん、パイン	麦ご飯、じゃがいも、バター	896	28.9						
11 月	米飯230g	牛乳	A	つくね汁・クリスピーチキン・ひじきの炒め物・みかんゼリー（学配）	牛乳、ミートボール、クリスピーチキン、ひじき、豚肉	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、枝豆	ご飯、みかんゼリー	795	31.3						
			B	ワンタンスープ・五目野菜の肉団子（2個）・糸こんにゃくとメンマの炒め物・みかんゼリー（学配）	牛乳、豚肉、五目野菜の肉団子、ちくわ	小松菜、もやし、人参、メンマ	ご飯、ワンタン、みかんゼリー（ごんにゃく）	779	27.9						
14 木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・春巻・ゆで野菜（小松菜・コーン）・中華ドレッシング・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉、なると、わかめ、春巻	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、小松菜、コーン	ゆで中華、ごま米油、ドレッシング、ウエハース	759	28.7						
			B	みそラーメン・ポテトオープン焼・たけのこの炒め物・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、わかめ	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、細竹	ゆで中華、ごまポテトオープン焼、ウエハース（ごんにゃく）	743	31.9						
15 金	米飯230g	牛乳	A	すいとん・さわら照焼・ふきの炒め物	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわら照焼、さつま揚げ	人参、長ねぎ、ごぼう、ふき、干しいたけ	ご飯、すいとん	778	33.8						
			B	豚汁・さんま煮魚・大根のそぼろ煮	牛乳、豚肉、豚ひき肉、高野豆腐、さんま煮魚	人参、ごぼう、大根、しょうが	ご飯、じゃがいも（ごんにゃく）	792	31.5						
18 月	米飯230g	牛乳	A	石狩汁・たれ付つくね棒・ゆで野菜（いんげん・人参）・和風ごまドレッシング	牛乳、鮭、豆腐、たれ付つくね棒	大根、人参、長ねぎ、いんげん	ご飯、じゃがいも、ドレッシング	741	30.8						
			B	春雨スープ・ソーセージステーキ・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉、ソーセージステーキ、ささ身水煮	もやし、人参、小松菜、れんこん、枝豆	ご飯、春雨、ごま油	759	31.0						
19 火	食パン	牛乳	A	和風ポトフ・焼ハンバーグ・●マカロニペスカトーレ・市産カシスジャム	牛乳、ポークフランク、焼ハンバーグ、あさり	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、ピーマン、しめじ	食パン、マカロニ、カシスジャム	881	34.8						
			B	かぼちゃのポタージュ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜（キャベツ・人参）・ノンオイルイタリアンドレッシング・市産カシスジャム	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ポークとチキンのフランク	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、人参、マッシュルーム	食パン、カシスジャム	921	33.4						
20 水	米飯230g	牛乳	A	五目中華スープ・白花豆コロッケ・長いものオイスターソース炒め	牛乳、豆腐、鶏肉、白花豆コロッケ	小松菜、人参、長ねぎ、竹の子、にんにく、しょうが	ご飯、長いも、米油、ごま油	790	27.0						
			B	トックスープ・スコッチエッグ（ハーフ）・チンジャオロースー	牛乳、豚ひき肉、豚肉、スコッチエッグ	白菜、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン	ご飯、トック、ごま油	805	30.6						
22 金	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・白身魚塩焼・切干大根の炒め物・カットリんご（学配）	牛乳、豆腐、豚肉、白身魚塩焼、さつま揚げ	人参、長ねぎ、たまごたけ、切干大根、りんご	ご飯、ごま	744	33.0						
			B	いももち汁・さばみそ煮・ほうれん草ともやしのおひたし・しょうゆ・カットリんご（学配）	牛乳、鶏肉、さばみそ煮	人参、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、もやし、りんご	ご飯、いももち	772	30.4						
25 月	麦ご飯250g	牛乳	A	ビビンバ・串ざしつくね・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、串ざしつくね	もやし、人参、白菜キムチ、ほうれん草、竹の子、切干大根、黄桃	麦ご飯、ごま油、杏仁豆腐	822	30.9						
			B	中華丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、棒ギョウザ	しょうが、白菜、人参、竹の子、黄桃、みかん、パイン	麦ご飯、ごま油、カラフルゼリー	837	31.3						




献立は都合により変わることがあります。

※ 「ひな祭りデザート」「レモンヨーグルト」「みかんゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。

（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）


※ 25日Aの「串ざしつくね」の串は、角缶Aに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと）

◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>1日(金) AB ●ひな祭りデザート</p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事で、「桃の節句」とも言われます。ひな祭りに桃の花が邪気をはらう神聖な木とされてきたからだと言われ</p> 	<p>4日(月) B ●豚肉と豆の炒め物 (新メニュー)</p> <p>豚肉と豆の炒め物には、大豆が入っています。大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含んでおり、その量が肉にも匹敵することから『畑の肉』とも言われています。また、記憶力向上、チンや、骨粗鬆症予防に効果的な大豆イソ</p> 	<p>19日(火) A ●マカロニペスカトーレ</p> <p>ペスカトーレは、イタリア語で『漁師』という意味があり、漁師が売れ残りや売れ出せないような魚をまとめて、トマトソースで煮込んだのがはじまりだと言われています。</p> 
--	---	--

6日(水) A ★ざくざく汁
(福島県の郷土料理)

ざくざく汁は、福島県の郷土料理です。「ざくざく」というのは、「小判がザクザク」の商売繁盛と、「農作物がザクザク」の豊作を願ってつけられた名だと言われており、お祝いの席やお正月に食べられることが多い料理です。ざくざく汁には、大根のような手に入りやすい野菜が使われており、商家や農家で食べられていました。現在では、特に決まった材




* 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生徒はいないので、表示していません。
* ●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。
* こはん、麦ご飯、雑穀、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。
詳細は青森市中学校給食センター(TEL:017-761-7330)にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。
* 入札後使用する食材が確定し、新たにアレルギーが追加された献立は太字になっています。
* ★は新たに追加された原材料由来のアレルギー、☆は新たに追加されたコンタミネーションを表しています。

※献立名が網かけになっているところは、献立を変更したところです

※食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかすを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほしなくお願いします。

Table with columns for Date (実施日), Dish Name (献立名), Allergen indicators (えび, かに, etc.), Fish (魚), Shellfish (貝類), Fruits (果物類), and other categories. Rows are organized by day of the week (1日(金), 4日(月), 5日(火), 6日(水), 7日(木), 8日(金), 11日(月)).

