

平成30年度4月分

学校給食献立一覧表

【 A 学校名 (浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内)】

青森市中学校給食センター

実施日	献立			立類	主に体をつくる食品	主に体を整える食品	主にエネルギーとなる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず						
11 水	米飯230g	牛乳	せんべい汁・さわらの照焼・海藻サラダ・ノンオイル青じそドレッシング・◎桜もち (学配)	類	牛乳、鶏肉、さわらの照焼、海藻ミックス	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、きゅうり	米飯、汁用せんべい、桜もち	825	33.6
12 木	ゆで中華	牛乳	煮干しょうゆラーメン・ねぎ玉焼・切干大根の炒め物		牛乳、豚肉、なると、ねぎ玉焼、さつま揚げ、煮干し	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、切干大根	ゆで中華	724	33.9
13 金	麦ご飯250g	牛乳	ポークカレー・チャーメンサラダ (揚げ・レタス・きゅうり)・和風乳化ドレッシング・◎カットサンフルーツ (学配)		牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、人参、レタス、きゅうり、サンフルーツ	麦ごはん、じゃがいも、揚げ、ドレッシング	889	28.5
16 月	米飯230g	牛乳	いももち汁・さんまのオレンジ煮・ひじきの炒め物		牛乳、鶏肉、油揚げ、さんまオレンジ煮、ひじき、さつま揚げ、大豆	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ	米飯、いももち	829	33.3
17 火	食パン	牛乳	コンソメスープ・ソーセージステーキ・◎キャベツと卵の炒め物・県産りんごジャム		牛乳、豚肉、ベーコン、ソーセージステーキ、卵	玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、パセリ、キャベツ、長ねぎ	食パン、りんごジャム	822	35.2
18 水	米飯230g	牛乳	ピリ辛みそ汁・白身魚フライ・せんキャベツ・ソース		牛乳、豚肉、豆腐、白身魚フライ	切干大根、玉ねぎ、小松菜、白菜キムチ、人参、にんにく、キャベツ	米飯、米油	768	29.4
19 木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・チキン&ピーズサラダ (ささみ・いんげん・ミックスピーズ)・フレンチドレッシング・ワッフルドック (学配)		牛乳、豚肉、ささみ水煮、ミックスピーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ、長ねぎ、いんげん	ゆでうどん、ドレッシング、ワッフルドック	728	31.9
20 金	米飯230g	牛乳	豚汁・五目野菜の肉団子 (2個)・ゆで野菜 (もやし・ほうれん草)・しょうゆ		牛乳、豚肉、高野豆腐、五目野菜の肉団子	キャベツ、人参、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、もやし	米飯、じゃがいも	797	31.2
23 月	米飯230g	牛乳	けんちん汁・かに玉・生野菜 (きゅうり・茎わかめ)・中華ドレッシング		牛乳、鶏肉、豆腐、かに玉、茎わかめ	大根、人参、ごぼう、きゅうり	米飯、ドレッシング	715	27.3
24 火	米粉パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ・ポークとチキンのハンバーグ・ゆで野菜 (アスパラガス・人参)・シーザードレッシング		牛乳、鶏肉、粉チーズ、ポークとチキンのハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、アスパラガス、人参	米粉パン、ドレッシング	954	43.3
26 木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・白花豆コロッケ・ゆで野菜 (小松菜・コーン)・和風ごまドレッシング・いちごヨーグルト (学配)		牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト、白花豆コロッケ	人参、長ねぎ、小松菜、コーン、干しいたけ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ	ゆでうどん、米油、ドレッシング	776	30.6
27 金	米飯230g	牛乳	玉ねぎとわかめのみそ汁・さば照焼缶・★人参しりしり		牛乳、豆腐、わかめ、さば照焼缶、ツナ、卵、粉チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ	米飯	780	32.2

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「カットサンフルーツ」の皮は、入ってきたビニールにまとめて返してください。(※食缶には入れないこと)
- ※ 「いちごヨーグルト」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へ返してください。(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)
- ◎ 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。

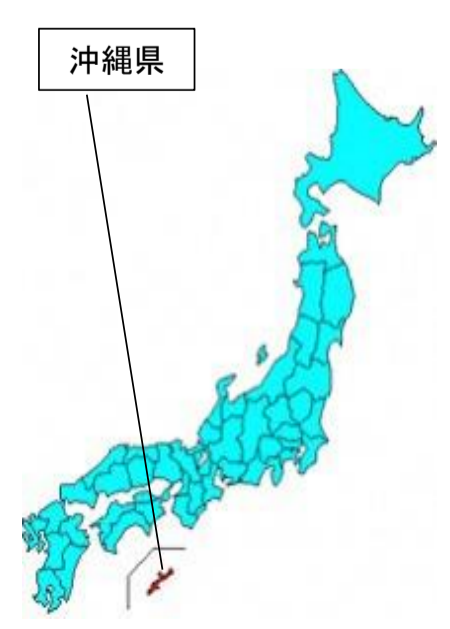
ご入学・ご進級おめでとございます。



<p>11日(水) ◎桜もち</p> <p>桜もちには2種類あります。1つ目は、薄力粉と白玉粉で「かわ」と呼ばれる生地をつくる東京の長命寺が発祥といわれるものです。2つ目は、餅米を蒸して砕いた生地をつくる大阪の道明寺が発祥といわれるものです。現在では、流通が進み、どちらも見かけることも多くなりましたが元々は、名古屋あたりを境に東西に分かれて食べられていたようです。</p>	<p>13日(金) ◎サンフルーツ</p> <p>サンフルーツは、甘夏の枝変わりとして生まれた品種で、「新甘夏」または、「田の浦」とも呼ばれています。名前の由来は、「太陽」のSUNと、「燦燦(さんさん)」と降り注ぐ太陽からつけられています。果肉の味は、甘夏と同じようにしっかりとした酸味があり、糖度は甘夏より高い傾向にあります。</p>	<p>17日(火) ◎キャベツと卵の炒め物</p> <p>キャベツは、出荷の時期によって、春キャベツ(4~6月)・夏秋キャベツ(7~10月)・冬キャベツ(11~3月)と分かれています。春キャベツの柔らかさと甘みを生かし、卵と炒めて春の彩りも感じられる料理です。</p>
---	--	--

27(金)★人参しりしり
(沖縄県の郷土料理)

「人参しりしり」は、沖縄県の郷土料理です。しりしりとは、せん切りという意味の沖縄の方言です。また、スライサーを使うときのスリスリという音から名前がついたという説もあります。細いせん切りにした人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理で、家庭でも手軽に作られています。



平成30年度4月分

学校給食献立一覧表

【 B 学校名 (佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北) 】

青森市中学校給食センター

実施日	献立			立類	主に体をつくる食品	主に体を整える食品	主にエネルギーとなる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず						
11 水	米飯230g	牛乳	豚汁・さんまオレンジ煮・ゆで野菜 (もやし・ほうれん草)・しょうゆ・●桜もち (学配)	牛乳、豚肉、高野豆腐、さんまオレンジ煮	キャベツ、人参、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、もやし	米飯、じゃがいも、桜もち	893	33.3	
12 木	ゆで中華	牛乳	煮干しょうゆラーメン・白花豆コロッケ・ゆで野菜 (小松菜・コーン)・和風ごまドレッシング	牛乳、豚肉、なると、白花豆コロッケ、煮干し	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、小松菜、コーン	ゆで中華、米油、ドレッシング	781	31.7	
13 金	麦ご飯250g	牛乳	ハヤシライス・チキン&ピーズサラダ (ささみ・いんげん・ミックスピーズ)・フレンチドレッシング・●カットサンフルーツ (学配)	牛乳、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、ささみ水煮、ミックスピーズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、いんげん、サンフルーツ	麦ごはん、ドレッシング	889	35.7	
16 月	米飯230g	牛乳	ピリ辛みそ汁・さわらの照焼・海藻サラダ・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、さわらの照焼、海藻ミックス	切干大根、玉ねぎ、小松菜、白菜キムチ、人参、にんにく、きゅうり	米飯	740	32.9	
17 火	食パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ・ポークとチキンのハンバーグ・ゆで野菜 (アスパラガス・人参)・シーザードレッシング・県産りんごジャム	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ポークとチキンのハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、アスパラガス、人参	食パン、ドレッシング、りんごジャム	910	39.2	
18 水	米飯230g	牛乳	いももち汁・五目野菜の肉団子 (2個)・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、油揚げ、五目野菜の肉団子、ひじき、さつま揚げ、大豆	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ	米飯、いももち	821	32.1	
19 木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・チャーメンサラダ (揚げ・レタス・きゅうり)・和風乳化ドレッシング・ワッフルドック (学配)	牛乳、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ、長ねぎ、レタス、きゅうり	ゆでうどん、揚げ、ドレッシング、ワッフルドック	702	24.9	
20 金	米飯230g	牛乳	せんべい汁・白身魚フライ・せんキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉、白身魚フライ	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ	米飯、汁用せんべい、米油	772	29.0	
23 月	米飯230g	牛乳	玉ねぎとわかめのみそ汁・さば照焼缶・★人参しりしり	牛乳、豆腐、わかめ、さば照焼缶、ツナ、卵、粉チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ	米飯	780	32.2	
24 火	米粉パン	牛乳	コンソメスープ・ソーセージステーキ・●キャベツと卵の炒め物	牛乳、豚肉、ベーコン、ソーセージステーキ、卵	玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、パセリ、キャベツ、長ねぎ	米粉パン	863	39.4	
26 木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・ねぎ玉焼・切干大根の炒め物・いちごヨーグルト (学配)	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、ねぎ玉焼、さつま揚げ、ヨーグルト	人参、長ねぎ、干しいたけ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、切干大根	ゆでうどん	726	33.2	
27 金	米飯230g	牛乳	けんちん汁・かに玉・生野菜 (きゅうり・莖わかめ)・中華ドレッシング	牛乳、鶏肉、豆腐、かに玉、莖わかめ	大根、人参、ごぼう、きゅうり	米飯、ドレッシング	715	27.3	

献立は都合により変わることがあります。

※ 「カットサンフルーツ」の皮は、入ってきたビニールにまとめて返してください。(※食缶には入れないこと)

※ 「いちごヨーグルト」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へ返してください。

(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 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。

ご入学・ご進級おめでとございます。



<p>11日 (水) ●桜もち</p> <p>桜もちには2種類あります。1つ目は、薄力粉と白玉粉で「かわ」と呼ばれる生地をつくる東京の長命寺が発祥といわれるものです。2つ目は、餅米を蒸して砕いた生地をつくる大阪の道明寺が発祥といわれるものです。現在では、流通が進み、どちらも見かけることも多くなりました。元々は、名古屋あたりを境に東西に分かれて食べられていたようです。</p>	<p>13日 (金) ●サンフルーツ</p> <p>サンフルーツは、甘夏の枝変わりとして生まれた品種で、「新甘夏」または、「田の浦」とも呼ばれています。名前の由来は、「太陽」のSUNと、「燦燦 (さんさん)」と降り注ぐ太陽からつけられています。果肉の味は、甘夏と同じようにしっかりとした酸味があり、糖度は甘夏より高い傾向にあります。</p>	<p>24日 (火) ●キャベツと卵の炒め物</p> <p>キャベツは、出荷の時期によって、春キャベツ (4~6月)・夏秋キャベツ (7~10月)・冬キャベツ (11~3月) と分かれています。春キャベツの柔らかさと甘みを生かし、卵と炒めて春の彩りも感じられる料理です。</p>
--	--	---

23日 (月) ★人参しりしり (沖縄県の郷土料理)

「人参しりしり」は、沖縄県の郷土料理です。しりしりとは、せん切りという意味の沖縄の方言です。また、スライサーを使うときのスリスリという音から名前がついたという説もあります。細いせん切りにした人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理で、家庭でも手軽に作られています。

