



1月

こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成30年度

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	ミルク類						
15 (火)	ごはん持参	牛乳	もずくスープ・チキン照り焼き・パンナコッタ もやしとにらのオイスターソース炒め	ごはん ごま油 パンナコッタ	牛乳 もずく チキン照り焼き	小 644 中 743	小 24.6 中 27.7	あけましておめでとう ございます。 ことしもおいしい 給食をめざして がんばります！
16 (水)	ごはん	小分けヨーグルト(プレーン) (中)牛乳	山菜なめこ汁・えびカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・中濃ソース(パック)	ごはん ごま油	液状ヨーグルト かまぼこ えびカツ 牛乳	小 593 中 793	小 23.9 中 29.1	
17 (木)	ゆで中華めん	牛乳	ほたてのタンメン・シュウマイ(小2個、中3個) ゆで野菜(小松菜、にんじん)・和風ごまドレッシング	ゆで中華めん ごま油 ドレッシング	牛乳 ほたて シュウマイ	小 619 中 750	小 25.0 中 29.6	給食週間
18 (金)	ごはん	牛乳	さんかいじる なつとう 山海汁・納豆(ひきわり) おひたし(白菜、ほうれん草)・低塩しょうゆ	ごはん	牛乳 えび、とり肉 油あげ 納豆、みそ	小 589 中 742	小 33.6 中 40.9	
21 (月)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー・キャベツとコーンのサラダ 焙煎ごまドレッシング	麦ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 牛肉	小 682 中 914	小 20.3 中 25.4	24日から30日まで給食週間です。25日津軽地方の郷土料理「けの汁」 「給食週間デザート」、30日南部地方の郷土料理「せんべい汁」が登場します。お楽しみに！
22 (火)	ごはん持参	牛乳	中華スープ・中華風卵焼き・リャンパンサンスー 中華ドレッシング・いよかんゼリー	ごはん ドレッシング はるさめ	牛乳 なると とり肉 中華風卵巻き	小 611 中 710	小 21.5 中 24.3	
23 (水)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・にしん照煮 ゆで野菜(白菜、いんげん)・ノンオイル背じそドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉 わかめ、みそ にしん照煮	小 591 中 723	小 22.6 中 25.7	牛乳 寒くなると牛乳の残量が多くなります。おもに体をつくる食品です。しっかり飲みましょう。
24 (木)	背割れ コッペパン	牛乳	ポトフ・ポークフランクフルト 野菜のケチャップ煮	コッペパン じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン ポークフランクフルト	小 622 中 753	小 33.9 中 41.6	
25 (金)	ごはん	牛乳	けの汁・あじ塩焼き ひじきの炒めもの・給食週間デザート	ごはん ごま油	牛乳、高野どうふ 油あげ、あじ塩焼き 大豆、さつまあげ ひじき、みそ	小 631 中 773	小 27.1 中 31.0	今月の青森産品
28 (月)	ごはん	牛乳	ながいもすいとん・県産コーンと豚肉の甘辛炒め カットりんご(サンふじ)・おかかふりかけ	ごはん 長いもすいとん	牛乳 とり肉、油あげ ぶた肉 おかかふりかけ	小 595 中 751	小 23.4 中 28.5	
29 (火)	ごはん持参	牛乳	マーボー豆腐・春巻き はるさめ 春雨サラダ・和風乳化ドレッシング	ごはん、ごま油 ごま油、春巻き ドレッシング 春雨、さとう	牛乳 ぶたひき肉 豆腐	小 739 中 850	小 23.8 中 27.0	《青森市産》 米、りんご 《青森県産》 牛乳、パン類、めん類 ぶた肉、とり肉 ほたて、牛肉 長いも、コーン
30 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さばみそ煮 もやしと小松菜の炒めもの	ごはん 汁用せんべい ごま油	牛乳 とり肉 さばみそ煮	小 624 中 752	小 25.1 中 28.5	
31 (木)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん・ツナオムレツ 豆サラダ・野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、油あげ ツナオムレツ 大豆、金時豆	小 679 中 761	小 36.2 中 41.2	

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いたします。

◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いいたします。

【おせち料理について】

お重	しるい種類	詳細
一の重	祝い肴、口取り	かまぼこ、くりきんとん、だて巻き、田作り、黒豆、数の子、きんぴらごぼうなど
二の重	焼き物	鯛や鰯などの焼き魚、えびをはじめとする海の幸など
三の重	酢のもの	こうばく、紅白なますなど
よの重	煮物	きんぎょ、れんこんやにんじんなど山の幸を使った煮物、筑前煮など



きんぴらごぼう、焼き魚、紅白なます、筑前煮などは給食にも登場。

●三段重の場合は
一段は同じ、二段に煮物、後は振り分ける。

●二段重の場合は
一段は同じ、二段に煮物、後は振り分ける。

学問への願いをこめただて巻き

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味がこめられています。

だて巻きはその形が巻物に見立てられていて「学問がよくできるように」との願いがこめられています。

家族みんなで風邪予防を！

手洗い、うがいの他に好き嫌いをしないでいろいろなものを食べ、しっかり栄養をとりましょう。



