

12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

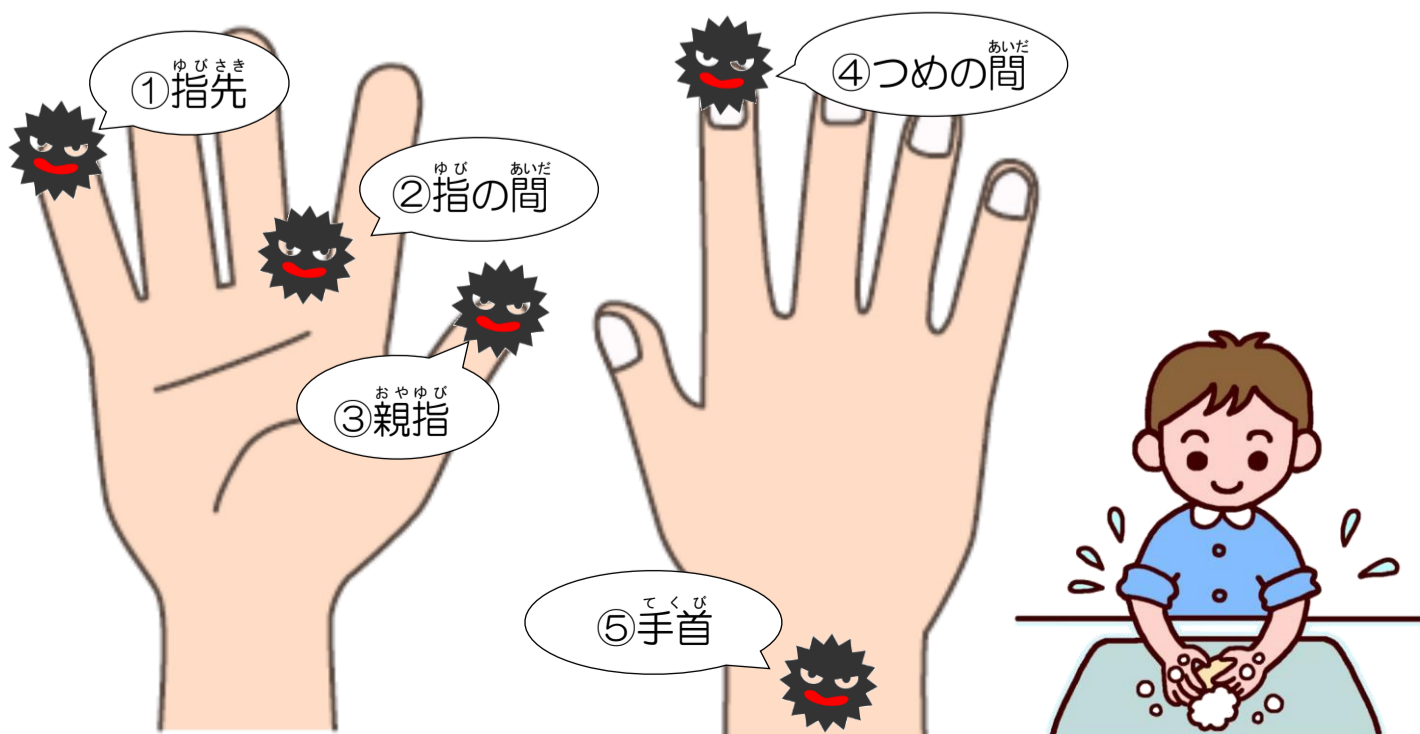
実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
3 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁 豆もやしの炒めもの 五目野菜の甘酢肉団子(小2個・中3個)	ごはん ごま油 さとう ごめ油	牛乳 とうふ 油あげ 五目野菜の甘酢肉団子	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 豆もやし 糸こんにゃく しめじ	小 573 中 766	小 20.8 中 27.2	<p>* たら汁 *</p> <p>～5日(水)～</p> <p>つがる半島(津軽地方)の郷土料理に【たらのじゃっば汁】があります。青森の冬を代表する魚「鱧」のじゃっば(アラ)と野菜などを煮込み、塩やみそで味付けした、青森の冬にはなくてはならない代表的な郷土料理です。</p> <p>給食では、「たら汁」にアレンジしています。</p> 
4 (火)	ごはん持参	牛乳	あさりと五目野菜のスープ 野菜ふりかけ ねぎたま焼き(小1個・中2個) ツナ野菜の中華炒め	ごはん ごま油	牛乳 ぶた肉 あさり とり肉 ねぎたま焼き 野菜ふりかけ	にんじん キャベツ メンマ 干しいたけ 長ねぎ もやし ザーサイ チンゲンサイ しょうが にんにく	小 574 中 739	小 27.6 中 36.6	
5 (水)	ごはん	牛乳	たら汁 いも団子のそぼろ煮 果肉入りりんごゼリー	ごはん いもち でんぶん さとう	牛乳 みそ たら とうふ 油あげ ぶたひき肉	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ 糸こんにゃく りんごゼリー	小 604 中 799	小 21.4 中 30.3	
6 (木)	食パン	牛乳	白菜とパスタの豆乳スープ 切り干し大根のサラダ 白身魚(林)フライ ノオイル青じそドレッシング カシスジャム	食パン こめ油 じゃがいも 無塩バター カシスジャム	牛乳 ベーコン 豆乳 白身魚(林)フライ	はくさい にんじん こまつな 切り干しだいこん きゅうり コーン	小 651 中 846	小 25.3 中 32.6	
7 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 小松菜としめじの炒めもの つくねハンバーグ レアチーズいちご(中のみ)	ごはん ごめ油	牛乳 みそ ひじき 油あげ さつまあげ つくねハンバーグ レアチーズいちご	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな 切り干しだいこん しめじ	小 575 中 751	小 22.9 中 27.3	
10 (月)	ごはん	牛乳	きわかめの中華スープ 八宝菜 ヨーグルト	ごはん はるさめ ごま油 でんぶん	牛乳 くきわかめ なた ぶた肉 えび うすらたまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい ただのこ 干しいたけ しょうが にんにく	小 582 中 759	小 23.2 中 32.0	
11 (火)	ごはん持参	牛乳	大根と油あげのみそ汁 焼き肉煮 カットりんご【サンふじ】	ごはん ごめ油	牛乳 みそ 油あげ ぶた肉 あつあげ	だいこん にんじん 干しいたけ もやし こまつな 長ねぎ たまねぎ ピーマン りんご 糸こんにゃく	小 592 中 772	小 24.3 中 32.1	
12 (水)	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もの	ごはん ごま油	牛乳 みそ とうふ さばの生姜煮 ぶた肉	こまつな だいこん にんじん しめじ 長ねぎ 糸こんにゃく メンマ	小 613 中 754	小 25.2 中 30.1	
13 (木)	ゆでうどん	牛乳	かしわうどん きのこ信田煮 ノオイル和風かんきつドレッシング ゆで野菜(もやし・ほうれん草) 蒸しパン	ゆでうどん 蒸しパン	牛乳 とり肉 きのこ信田煮	だいこん にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ もやし ほうれんそう	小 669 中 735	小 24.6 中 28.3	
14 (金)	ごはん	液状ヨーグルト	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根の炒めもの	ごはん じゃがいも さとう ごめ油	液状ヨーグルト みそ わかめ 油あげ さつまあげ さんまのみぞれ煮	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ 切り干しだいこん 糸こんにゃく 平さやいんげん	小 569 中 746	小 18.5 中 23.9	
17 (月)	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー みかんゼリー キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん 無塩バター ごめ油 ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン アップルソース キャベツ きゅうり みかんゼリー	小 703 中 944	小 21.7 中 28.8	<p>こんげつ あおもりさんびん 今月の青森産品</p> 
18 (火)	ごはん持参	牛乳	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 いりごま さとう ごま油	牛乳 みそ 油あげ ぶた肉 いわしの梅しょうゆ 煮	ほうれんそう しめじ にんじん 長ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	小 650 中 799	小 25.5 中 30.0	<p>あおもりさん 《青森市産》</p> <p>こめ 米(つがるロマン)</p>
19 (水)	ごはん	牛乳	かき玉汁 県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 和風ごまドレッシング	ごはん でんぶん ごめ油 ドレッシング	牛乳 たまご とうふ ポークメンチカツ	ただのこ にんじん ほうれんそう 長ねぎ キャベツ	小 614 中 834	小 23.4 中 29.0	<p>あおもりさん 《青森県産》</p> <p>きゅうりにゅうらい りん 牛乳・パン類・めん類</p>
20 (木)	雪にんじんパン	牛乳	ほたてと白菜のクリーム煮 チキン照り焼き まめサラダ 和風乳化ドレッシング クリスマスデザート	雪にんじんパン じゃがいも 無塩バター ドレッシング クリスマスデザート	牛乳 ほたて チーズ チキン照り焼き 大豆 金時豆	はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	小 663 中 832	小 28.3 中 35.2	<p>ぶた肉・とり肉・にんじん</p>
21 (金)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐スープ ショウロンポー たけのこのごま炒め	麦ごはん でんぶん ごま油 さとう すりごま	牛乳 みそ とうふ ぶたひき肉 ショウロンポー ぶた肉	キャベツ にんじん にら 長ねぎ もやし にんにく しょうが ただのこ ピーマン	小 648 中 839	小 26.2 中 32.7	<p>なが 長いも ひら なが だいこんはくさい 長ねぎ・大根・白菜・ごぼう</p>

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いいたします。

◆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にお願いします。



*** 気をつけよう! 洗い残しの多いところ...5か所**



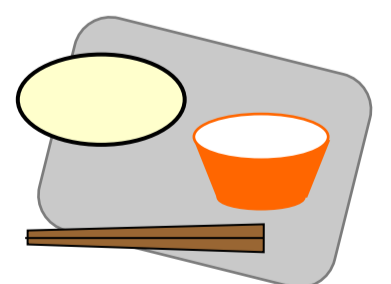
ノロウイルスが流行しています。

食事の前には石けんを使って、しっかり手を洗い、ウイルスや細菌を洗い流しましょう。

*** もしも、食器に吐いてしまった時には...**



- ① 先生にすぐ知らせる。
 - ② 吐いた食器には触れない。
- ※ 先生が食器を消毒します。



*** 食器は30分以上塩素消毒した後に洗浄し、ビニール袋に入れて、翌日給食センターへ返却してください。**

*** 速やかに、食器の返却が翌日になることを連絡してください。**

- * 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、法律で表示が奨励されている、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、表示しておりません。
- * 「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 浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) 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、貝類、果物類です。

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(表示義務の奨励)										詳細							
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カンキョウ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば		大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	やまいも	りんご	ゼラチン
3月	ごはん																									乳
	牛乳			○		○	●																			乳
	けんちん汁			●					○						●		○	●								豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、いわしの煮干しだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
4火	五目野菜の甘酢肉団子																		●	●	●			●	大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース	
	豆もやしの炒めもの			●														●							豆もやし(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	ごはん持参																								乳	
	牛乳						●																		乳	
5水	あさり		○	●									○	●				●	●	●				○	あさり、鶏肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))	
	ねぎたま焼き			●		●								●				●						●	小麦、卵、ごま、大豆、食酢(りんご)、かつおだし	
	チンゲン菜の中華炒め			●									○	●				●	●	●					豚肉、味付けザーサイ(ごま、大豆)、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)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、かき、ほたてエキス)	
	野菜ふりかけ			●		●	●											●							小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末	
6木	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	乳	
	牛乳						●																		乳	
	白身魚(ホキ)フライ			●		○	●											●	●	●				●	ベーコン(大豆、豚肉)、豆乳(大豆)、無塩バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)	
7金	食パン			●		○	●								○									○	小麦、乳	
	牛乳						●																		乳	
	つくねハンバーグ			●		●												●	●					●	小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも	
10月	小松菜としめじの炒めもの		○	●														●							さつまいも、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし)	
	レアチーズいちご(中のみ)			●																					りんごピューレ、りんご果肉、りんご果汁	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	乳	
11火	牛乳						●																		乳	
	荻わかめ中華スープ			●											●			●	●	●				●	なると(すけとうだら、いとより)、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)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、かき、ほたてエキス)	
	八宝菜		●	●		●						○	●					●	●	●					豚肉、えび、うずら卵、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)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、かき、ほたてエキス)	
12水	ヨーグルト						●																	●	乳、ゼラチン	
	ごはん持参																								乳	
	牛乳						●																		乳	
13木	大根と油あげのみそ汁																	●							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)	
	焼き肉煮			●								○	●					●	○	●				●	豚肉、厚揚げ(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)	
	カットりんご									○	○													●	りんご	
14金	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	乳	
	牛乳						●																		乳	
	小松菜と豆腐のみそ汁			●					○									○	●						豆腐(大豆)、調味料(大豆、いわしの煮干しだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
17月	さばの生姜煮			●														●	●						小麦、さば、大豆	
	糸こんにゃくとメンマの炒めもの			●								○	●					●	○	●				○	豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	ゆでうどん			●	○																				小麦	
18火	牛乳						●																		乳	
	かしわうどん			●								○						●	●	○				●	鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし)	
	きのこ信田煮		○	●		○	○					○	○					●	●	○			○	○	小麦、大豆、鶏肉	
19水	ゆで野菜(もやし・ほうれん草)			●														●						●	小麦、オレンジ、大豆、醸造酢(りんご)、柑橘果汁(ゆず、オレンジ、みかん、レモン、かぼす)	
	ノンオイル和風かんきつドレッシング			●		●	●											○						●	小麦、卵、乳、大豆	
	蒸しパン			●		●	●								○	○	○	○	○						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	
20木	液状ヨーグルトいちご						●																		乳、いちご果汁	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		○	○					○									○	●						油揚げ(大豆)、調味料(大豆、いわしの煮干しだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	さんまのみぞれ煮			●														○	○	●					小麦、大豆、さんま	
21金	切り干し大根の炒めもの		○	●		○	○											●		○			○	○	さつまいも、枝豆(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	麦ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	乳	
	牛乳						●																		乳	
21金	かぼちゃとひき肉のカレー			●		●							○					●	●	●				●	豚ひき肉、大豆、スプレッドチーズ(乳)、牛乳(乳)、無塩バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス、りんご)	
	キャベツとコーンのサラダ																								レモン果汁	
	フレンチドレッシング																								みかん果汁	
	みかんゼリー																									
20木	長いもとほうれん草のみそ汁			●														●						●	長いも、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)	
	いわしの梅しょうゆ煮			●														●							小麦、大豆、いわし、梅干	
	きんぴらごぼう			●								○	●					●	○	●					豚肉、いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○	乳	
20木	牛乳						●																		乳	
	かき玉汁			●		●	○											●		○			○	○	卵、豆腐(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	県産ポークメンチカツ【小学校用】			●														●	●	●					小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	県産ポークメンチカツ【中学校用】			●		○	○											●	●	●					小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
20木	ゆで野菜(キャベツ・にんじん)			●																					小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	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	
	雪にんじんパン			●		○	○								○			○						○	小麦	
	牛乳						●																		乳	
20木	ほたてと白菜のクリーム煮			●		●												●	●	●				●	ほたて貝、牛乳(乳)、スプレッドチーズ(乳)、無塩バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、貝カルシウム(ほたて貝殻)、ぶどう)	
	チキン照り焼き			●														●	●						小麦、大豆、鶏肉	
	まめサラダ																	●							大豆	
	和風乳化ドレッシング			●		●												●							小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁	
21金	クリスマスデザート			●		●												●						●	小麦、乳、大豆、ゼラチン	
	マーボー豆腐スープ			●									○	●				●	●	●					豆腐(大豆)、豚ひき肉、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)、オイスターソース)	
	ショウロンポー			●														●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース	
	たけのこのごま炒め			●									○	●				●	●	●					豚肉、すりごま、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)、かき、ほたてエキス)	

* 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にお願いします *