

2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	ミルクるい	おかずるい						
1 (金)	ごはん	牛乳	にら玉みそ汁 いわしの梅しょうゆ煮 筑前煮 いら大豆	ごはん でんぷん さとう こめ油	牛乳 みそ たまご とうふ いわしの梅しょうゆ 煮 とり肉 大豆	えのきだけ にんじん にら 長ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ えだ豆 干しいたけ	小 732 中 869	小 34.0 中 38.1	* 節分 * ~1日(金)~ 2月3日は節分です。節分 といえは豆まき、豆まきとい えは大豆です。大豆は栄養 たっぷりの豆で、日本では 昔からいろいろな食べ物に 加工しておいしく食べてきま した。豆腐や油あげ、みそや しょうゆ、他にもたくさんあ りますが、給食では、いら大 豆がつかます。
4 (月)	麦ごはん	液状ヨーグルト ブルーベリー	チキンカレー ツナサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉 牛乳 粉チーズ まぐろ油づけ	にんじん たまねぎ アップルソース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	小 640 中 880	小 23.3 中 30.3	
5 (火)	ごはん持参	牛乳	ピリ辛みそスープ 桜えび入りたまご焼き きんぴらごぼう カットいよかん	ごはん ごま油 いりごま	牛乳 みそ ぶた肉 桜えび入りたまご焼 き さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい にら にんにく ごぼう 糸こんにやく いよかん	小 622 中 766	小 25.2 中 29.4	
6 (水)	ごはん	牛乳	うずら卵と春雨のスープ チンジャオロースー シュウマイ (小2個・中3個)	ごはん はるさめ ごま油 でんぷん	牛乳 うずらたまご シュウマイ ぶた肉	にんじん はくさい 干しいたけ こまつな たけのこ ピーマン にんにく しょうが	小 613 中 800	小 23.8 中 30.1	
7 (木)	雪にんじん パン	牛乳	ミネストローネ デミ'ラッソ'スープ' '角チズ' ブロッコリーとコーンのサラダ シ'ザ'ド'レツツ'グ'	雪にんじんパン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ベーコン デミ'ラッソ'スープ' '角チズ'	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン	小 599 中 745	小 27.4 中 32.0	
8 (金)	ごはん	牛乳	けの汁 白身魚(林)フライ 野菜ふりかけ ゆで野菜(キャ'ツ・にんじん) 和風ごまド'レツツ'グ'	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳 みそ 高野とうふ 油あげ 白身魚(林)フライ 野菜ふりかけ	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ キャベツ こんにやく ふき ぜんまい	小 605 中 731	小 22.0 中 24.7	
12 (火)	ごはん持参	牛乳	肉じゃが汁 さばのみそ煮 おひたし(白菜・ほうれん草) ぼん酢	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 みそ ぶた肉 さばのみそ煮	たまねぎ にんじん 糸こんにやく はくさい ほうれん草	小 638 中 777	小 24.7 中 27.9	
13 (水)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん ゆで野菜(キャ'ツ・きゅうり) たれ付き丼'ミ'ト'ル(小2個・中3個) ワ'オ'ル'和'風'かん'き'つ'ド'レツツ'グ' チョコデザート	ごはん こんにやく チョコデザート	牛乳 みそ うずらたまご 魚団 がんもどき こんにぶ たれ付き丼'ミ'ト'ル	だいこん にんじん こんにやく しょうが キャベツ きゅうり	小 647 中 833	小 22.1 中 27.6	
14 (木)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン ショウロンポー リャンバンサンスー 中華ドレッシング	ゆで中華めん はるさめ ドレッシング	牛乳 みそ ぶた肉 わかめ なると ショウロンポー	にんじん キャベツ メンマ コーン 長ねぎ きゅうり	小 641 中 748	小 28.6 中 33.5	
15 (金)	ごはん	牛乳	せんべい汁 串さしつくね(小2個・中3個) キャベツの炒めもの	ごはん 汁用せんべい ごま油	牛乳 とり肉 油あげ 串さしつくね ぶたひき肉	だいこん にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン しめじ にんにく	小 654 中 856	小 26.3 中 33.9	
18 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁 豚肉ともやしのピリ辛炒め カトルりんご【サンふじ】	ごはん さつまいも さとう ごま油 いりごま	牛乳 みそ とり肉 油あげ ぶた肉	にんじん 糸こんにやく ごぼう 長ねぎ たまねぎ もやし にら にんにく しょうが りんご	小 604 中 770	小 22.2 中 27.2	
19 (火)	ごはん持参	牛乳	僧兵汁 きんぴら肉団子(小2個・中3個) チンゲン菜と卵の炒めもの	ごはん さといも いりごま ごま油	牛乳 みそ ぶた肉 油あげ きんぴら肉団子 たまご	ごぼう にんじん だいこん たけのこ ばんのうねぎ チンゲンサイ もやし にんにく	小 606 中 793	小 22.3 中 28.6	
20 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐'フ' ビ'ク'え'び'シ'ウ'マイ(2個) ゆで野菜(もやし・ほうれん草) ナ'ム'ド'レツツ'グ'	ごはん さとう でんぷん ごま油 ドレッシング	牛乳 みそ とうふ ぶたひき肉 ビ'ク'え'び'シ'ウ'マイ	キャベツ にら にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草	小 629 中 788	小 25.1 中 30.2	
21 (木)	食パン	牛乳	とり団子と長いものクリーム煮 オムレツ いちご'ジャ'ム ゆで野菜(キャ'ツ・きゅうり) 焙煎ごまド'レツツ'グ'	食パン 長いも 無塩バター ドレッシング いちごジャム	牛乳 とり団子 チーズ オムレツ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	小 697 中 898	小 27.0 中 34.2	
22 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 あじの塩焼き ひじきと枝豆の炒め煮	ごはん じゃがいも さとう ごま油	牛乳 みそ とり肉 わかめ あじの塩焼き ひじき さつまあげ	にんじん コーン 長ねぎ 糸こんにやく えだ豆	小 607 中 767	小 31.5 中 38.6	
25 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク コーンサラダ サウザンドレッシング レモンヨーグルト	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク レモンヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ キャベツ コーン きゅうり	小 708 中 925	小 25.9 中 32.4	
26 (火)	ごはん持参	牛乳	いもち汁 さんまのオレンジ煮 切り干し大根サラダ 和風ごまドレッシング	ごはん いもち ドレッシング	牛乳 とり肉 さんまのオレンジ煮	ごぼう だいこん にんじん こんにやく いんげん 長ねぎ 切り干しだいこん きゅうり	小 624 中 751	小 21.8 中 24.4	
27 (水)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 焼き肉煮 みかんゼリー	ごはん	牛乳 みそ あさり 油あげ わかめ ぶた肉 あつあげ	だいこん にんじん しめじ 糸こんにやく しょうが たまねぎ ピーマン もやし 長ねぎ みかんゼリー	小 644 中 805	小 31.1 中 37.9	
28 (木)	ゆでうどん	牛乳	天ぶらうどん 小女子のかき揚げ わかめサラダ ワ'オ'ル'青'し'ぞ'ド'レツツ'グ' ワ'ハ'ス'いち'ご'味(中のみ)	ゆでうどん ごま油 ウエハースいちご 味	牛乳 ぶた肉 小女子のかき揚げ わかめ	わらび はくさい にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし コーン	小 536 中 729	小 20.8 中 27.0	



しょうがみそおでん

~13日(水)~
「しょうがみそおでん」
は、青森県津軽地方の郷土
料理です。
冬の厳しい寒さの中、青
函連絡船に乗り込もうとす
る船客の体を少しも暖め
ようと、ある一軒の屋台の
おかみさんが味噌に生姜を
すりおろして入れたのが喜
ばれ、広まっていったよう
です。



* 手洗い *

食事の前には、
しっかり手を
洗いましょう!



今月の青森産品

《青森市産》
こめ(つがるロマン)
りんご
《青森県産》
きゅうりゅう
牛乳
パン類・めん類
ぶた肉・とり肉
ごぼう・長いも



◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
◆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。

- * 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、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 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)													ゼラチン	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	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ			豚肉	もも	やまいも・長芋	りんご
1	金			○		○	●																				乳 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) 小麦、大豆、いわし、梅肉 鶏肉、枝豆(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) 大豆
4	月			○		○	●																				乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁 鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(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) 大豆、きはだまぐろ レモン果汁
5	火			○		○	●																				乳 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) えび、小麦、卵、乳、さばだし汁、大豆 さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちょう))、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) 伊予柑
6	水			○		○	●																				乳 うすら卵(卵)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、かき、魚介エキス(ほたて)) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、かき、魚介エキス(ほたて))
7	木			○		○	●																				小麦 乳 ベーコン(大豆、豚肉)、マカロニ(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 卵、乳、大豆、豚肉、アンチョビソース 乳
8	金			○		○	●																				乳 高野豆腐(大豆)、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) 小麦、ホキ 小麦、大豆、りんご(醸造酢)、かつお節エキス、魚醤(ほっけ、すけとうたら)、ブルー 小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末
12	火			○		○	●																				乳 豚肉、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) さば、大豆 小麦、さばエキス、大豆、りんご酢、かつお節エキス、鰹節エキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、ゆず果汁、すだち果汁
13	水			○		○	●																				乳 魚肉(大豆、たらすり身)、がんもどき(大豆)、うすら卵(卵)、調味料(小麦、大豆、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、りんご(醸造酢)、柑橘果汁(ゆず、オレンジ、みかん、レモン、かぼす) 卵、乳、大豆、ゼラチン
14	木			○		○	●																				小麦 乳 豚肉、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース 小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご(醸造酢)、オイスターエキス
15	金			○		○	●																				乳 鶏肉、油揚げ(大豆)、汁用せんべい(小麦、カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
18	月			○		○	●																				乳 鶏肉、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) 豚肉、ごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) りんご
19	火			○		○	●																				乳 豚肉、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース、貝カルシウム(ほたて貝) いり卵(小麦、卵、大豆)、ごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、かき、魚介エキス(ほたて))
20	水			○		○	●																				乳 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、すけとうたら)、オイスターソース) えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たらすり身、魚介エキス(いわし、ホキ) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
21	木			○		○	●																				小麦、乳 乳 とり団子(大豆、鶏肉)、長いも、チーズ(乳)、牛乳(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)、ほたてエキスパウダー、白ワイン(ぶどう)) 卵、大豆 小麦、卵、ごま、大豆 いちご
22	金			○		○	●																				乳 鶏肉、牛乳(乳)、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) アジ さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちょう))、枝豆(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)
25	月			○		○	●																				乳 豚肉、スキムミルク(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、赤ワイン(ぶどう)) 小麦、卵、大豆 乳、オレンジ果汁、レモン果汁
26	火			○		○	●																				乳 鶏肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、オレンジ果汁、オレンジ果皮、大豆、さんま、ぶどう(白ワイン)
27	水			○		○	●																				乳 あさり、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) 豚肉、厚揚げ(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご) みかん果汁 小麦
28	木			○		○	●																				乳 豚肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、いかなご 小麦、さば、大豆、りんごピューレ、そうだかつお削り節、さば削り節、かつお節エキス、かつお節エキス(粉末) 小麦、乳、いちごパウダー

* 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 *