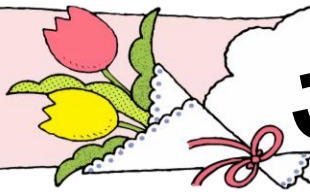


4月



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

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	のりもの	おかずのり						
10 (火)	ごはん持参 	牛乳 	豆腐と小松菜のみそ汁 ます塩焼き・ふきの炒めもの	ごはん 板ふ さとう ごめ油	牛乳 とうふ みそ ます さつまあげ	ごまつな 長ねぎ にんじん もやし ふき 糸こんにゃく	小 552 中 701	小 28.6 中 36.2	「ご入学」・「ご進学」 おめでとうございます。
11 (水)	ごはん 	牛乳 	五目中華スープ・ゆで野菜(もやし、いんげん) ショウロンポー(小1個、中2個)・中華ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 えび ぶた肉 かまぼこ ぶたひき肉(ショウロンポー)	はくさい にんじん 干しいたけ しょうが もやし いんげん	小 548 中 733	小 26.3 中 33.4	《16日》 みなさんの入学、進級をお祝いして、ちらし寿司の具、お祝いデザートがつかます。
12 (木)	ゆで中華めん 	牛乳 	みそラーメン・野菜のオイスターソース炒め 煮卵(小1個、中2個)・みかんゼリー	中華めん いりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たまご みそ	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ 玉ねぎ、ピーマン しめじ、キャベツ しょうが、にんにく みかん(ゼリー)	小 602 中 708	小 26.1 中 35.1	
13 (金)	ごはん 	牛乳 	なめこと大根のみそ汁・ゆで野菜(白菜、にんじん) キャベツ入り平つくね・昆布つゆ	ごはん	牛乳 油あげ みそ とり肉(平つくね)	なめこ だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ(平つくね) はくさい	小 571 中 753	小 19.6 中 26.1	
16 (月)	ごはん 	牛乳 	えび団子のすまし汁・お祝いデザート ちらし寿司の具	ごはん 板ふ さとう	牛乳、とうふ すけそうだら、えび(えび団子) かまぼこ、油揚げ 豆乳(お祝いデザート)	にんじん、長ねぎ しめじ 細竹 れんこん 干しいたけ えだまめ	小 583 中 725	小 22.5 中 27.1	《新1年生のみなさんへ》 浪岡地区の給食は、火曜日がごはん持参の日になっています。木曜日は麺とパンが交代でつかます。火曜日はごはんを忘れないようにしましょう。
17 (火)	ごはん持参 	牛乳 	どさんこ汁・キャベツときゅうりのサラダ 白身魚(ホキ)フライ・タルタルソース	ごはん ごめ油 タルタルソース じゃがいも	牛乳 とり肉 ホキ(フライ) わかめ みそ	にんじん 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり	小 672 中 828	小 27.6 中 32.9	
18 (水)	ごはん 	りんごジュース 小学校 牛乳 中学校	せんべい汁・さわらのごまみそ焼き ゆで野菜(もやし、ほうれんそう)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん 汁用せんべい ドレッシング ごま	とり肉 さわら 牛乳	りんごジュース だいこん、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、もやし ほうれんそう	小 563 中 765	小 23.3 中 34.3	
19 (木)	雪にんじんパン 	牛乳 	キャベツとコーンのシチュー チキンハンバーグ・ミニトマト(2個)	雪にんじんパン じゃがいも	牛乳 とり肉(ハンバーグ) ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ミニトマト	小 707 中 906	小 28.0 中 34.4	
20 (金)	ごはん 	牛乳 	ほたてのみそ汁 筑前煮・角チーズ	ごはん さとう	牛乳 ほたて とうふ みそ とり肉 チーズ	にんじん、長ねぎ ごぼう、たけのこ つきこんにゃく れんこん きぬさや 干しいたけ、しめじ	小 623 中 793	小 29.1 中 36.1	今月の青森産品
23 (月)	麦ごはん 	牛乳 	ポークカレー・ヨーグルト(いちご) ひじきのサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 こなチーズ ひじき ヨーグルト	玉ねぎ アップルソース にんじん きゅうり コーン	小 804 中 972	小 24.9 中 28.7	
24 (火)	ごはん持参 	牛乳 	せん切り汁・キャベツと玉ねぎのカレー煮 ねぎたまやき(小1個、中2個)	ごはん ごめ油	牛乳 ひじき 油あげ たまご(ねぎ玉焼き) ぶた肉、みそ	はくさい、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 長ねぎ(ねぎたま焼き) キャベツ 玉ねぎ ピーマン	小 569 中 719	小 25.9 中 30.9	《青森市産》 こめ(つがるロマン)
25 (水)	ごはん 	牛乳 	春雨の中華スープ・カットサンフルーツ 炒めビビンパッ	ごはん さとう 春雨 ごま油 いり白ごま	牛乳 ぶたひき肉 なると みそ	チンゲンサイ、長ねぎ にんじん、干しいたけ ほうれんそう もやし、ぜんまい はくさい サンフルーツ	小 569 中 711	小 24.6 中 29.5	りんごジュース 《青森県産》
26 (木)	ゆでうどん 	牛乳 	きつねうどん・かぼちゃ入りオムレツ マカロニと豆のトマトソース煮・ぶどうゼリー(中のみ)	ゆでうどん マカロニ さとう	牛乳 油あげ かまぼこ たまご(オムレツ) 大豆 手亡豆、金時豆	にんじん、長ねぎ かぼちゃ(オムレツ) 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう(ゼリー)	小 524 中 622	小 22.3 中 24.8	牛乳・パン類・めん類 ぶた肉・とり肉
27 (金)	ごはん 	牛乳 	たけのことしめじのトロみ汁・甘酢肉団子(2個) ゆで野菜(大根、きゅうり、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん でんぷん ドレッシング	牛乳 油あげ とり肉(肉団子)	細竹、しめじ にんじん、干しいたけ 長ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ(肉団子)	小 554 中 685	小 21.1 中 24.5	ごぼう、ほたて

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。

◆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致します。

- * 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ゲン、○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、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・菓子	りんご	ゼラチン
10 火	ごはん持参																										乳
	豆腐と小松菜のみそ汁			●														●									豆腐(大豆)、板ふ(小麦)、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)
	ますの塩焼き	○	○	○				○									●	○	○								さけ、マス
	ぶきの炒めもの	○		●														●							○		さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、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)
11 水	ごはん			○		○	○																		○		乳
	牛乳																										乳
	五目中華スープ	●		●								○							●	●		●				●	豚肉、えび、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら))
	しょうろんぽー			●															●	●		●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
12 木	ゆで野菜(もやし・いんげん)																										
	中華ドレッシング			●															●	●					●		小麦、ごま、大豆、鶏肉、食酢(りんご)
	ゆで中華めん			●	○																						小麦
	牛乳																										乳
13 金	みそラーメン	○	○	●								○							●	●		●			○		豚肉、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	煮たまご	○	○	●		●	○		○			○							●	○		○			○	○	小麦、卵、大豆、鰹節エキス
	野菜のオイスターソース炒め											○							●	●		●					鶏肉、調味料(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))
	みかんゼリー																										みかん果汁
16 月	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○		○				○		乳
	牛乳																										乳
	えび団子のすまし汁	●	○	●															●	●							えび(スズキ)、スゲツツアワサリ身、豆腐(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、さば、大豆、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつおパウダー)
	ちらし寿司の具			●																●					○		かまぼこ(タラすり身)、味付け油揚げ(小麦、大豆)、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)
17 火	お祝いデザート																										大豆、いちご
	ごはん持参																										乳
	牛乳																										乳
	どさんこ汁	○	○										○							●	●		○				鶏肉、牛乳(乳)、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)
18 水	白身魚(ホキ)フライ			●																							小麦、大豆、ホキ
	キャベツときゅうりのサラダ																										
	タルタルソース					●													●								卵、大豆、レモン果汁
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○		○				○		りんご果汁
19 木	牛乳(中のみ)																									●	乳
	せんべい汁			●		○	○	○				○	○						●	●		○				●	鶏肉、汁用せんべい(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、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)
	ざわらごみそ焼き																			●							ごま、大豆、サワラ
	ゆで野菜(もやし・ほうれん草)			○		○	○													○		○			○	○	
20 金	野菜入り和風ドレッシング			●																●						●	小麦、大豆、かつお節エキス、魚醤(ほっけ、すけとうたら)、食酢(りんご)、ブルー
	雪にんじんパン			●		○	○																			○	小麦
	牛乳																										乳
	キャベツとコーンのシチュー			●		○	●													●	●		●				ベーコン(大豆、豚肉)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)
23 月	チキンハンバーグ			●		●	●													●	●		●				小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
	ミニトマト																										
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○		○				○		乳
	牛乳																										乳
24 火	ぼたてのみそ汁			●																●							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)
	筑前煮			●																●	●		○			○	鶏肉、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)
	角チーズ																										乳
	ごはん			○		○	○																				乳
25 水	牛乳																										乳
	春雨の中華スープ			●																●	●		●			●	なた(すけそうたら、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、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら))
	炒めビビンバツ			●		○	○													○	○		○	○	○	○	豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、白いりごま、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))
	カットサンフルーツ																									○	サンフルーツ
26 木	ゆでうどん			●	○																						小麦
	牛乳																										乳
	きつねうどん			●																●							味噌油揚げ(小麦、大豆)、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、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)
	かぼちゃ入りオムレツ			●		●														●	●					●	小麦、卵、大豆、鶏肉、かつおだし汁、食酢(りんご)
27 金	マカロニと豆のトマトソース煮			●																●	●		●				マカロニペンネ(小麦)、ミックスビーンズ(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	ぶどうゼリー(中のみ)																										ぶどう果汁
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○		○				○		乳
	牛乳																										乳
27 金	たけのことしめじのたろみ汁			●																●	●				○		油揚げ(大豆)、調味料(小麦、さば、大豆、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつおパウダー)
	五目野菜の甘酢肉団子			●																●	●		●			●	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース
	ゆで野菜(だいこん・きゅうり・にんじん)																										
	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

* 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかげを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりしないようお願いいたします *