

6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						
1 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 枝豆とひじきの炒めもの	ごはん ごめ油 ごま油	牛乳、ひじき とうふ いわし梅しょうゆ煮 さつまあげ	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ 糸こんにゃく えだまめ	小 603 中 732	小 28.1 中 31.5	《給食目標》 歯を丈夫にしよう 歯を丈夫にし、あごの発達を促す献立をとり入れました。1日いわし、5日ごま付き小魚、11日いか、13日ほたて、15日ほっけ、18日アジ、22日さば、25日えびです。一口30回よくかんで食べましょう。
4 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・キャベツといんげんのサラダ 焙煎ごまドレッシング・りんごとカシスのゼリー	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 こなチーズ	にんじん、たまねぎ キャベツ、いんげん りんごとカシスのゼリー	小 687 中 898	小 21.4 中 27.7	
5 (火)	ごはん持参	牛乳	豚汁・ねぎたま焼き(小1個、中2個) アスパラガスの炒めもの・ごま付き小魚	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 ベーコン、みそ ねぎたま焼き ごま付き小魚	たまねぎ、ごぼう、コーン にんじん、キャベツ 糸こんにゃく、えだまめ アスパラガス、しめじ	小 617 中 814	小 27.8 中 35.5	
6 (水)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ミニトマト(2個) 鶏肉とピーマンのコチュジャン炒め	ごはん ごま油	牛乳、とうふ ぶた肉、とり肉 みそ	はくさい、たけのこ、ごぼう にんじん、ミニトマト にら、ピーマン、にんにく キャベツ、干しいたけ	小 504 中 634	小 22.2 中 26.5	
7 (木)	コッパン	牛乳	米粉めんのスープ・チキン照り焼き ゆで野菜(ブロッコリー、コーン)・マヨネーズ	コッパン 米粉めん マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 チキン照り焼き	にんじん、はくさい 干しいたけ 長ねぎ、ブロッコリー コーン	小 562 中 708	小 25.1 中 29.8	
8 (金)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁・おろし豚丼の具 角チーズ	ごはん	とうふ、みそ チーズ、ぶた肉 たこ団子	だいこん、にんじん 長ねぎ、もやし、たまねぎ ピーマン りんごジュース	小 564 中 719	小 25.8 中 32.3	
11 (月)	ごはん	牛乳	ほたてと卵のみそ汁・イカメンチ 長いものホット豆腐サラダ・マヨネーズ	ごはん マヨネーズ 長いも、でんぷん じゃがいも	牛乳、とり肉 たまご、イカメンチ ほたて、とうふ 豆腐、みそ	にんじん ごぼう 切り干し大根	小 688 中 872	小 30.7 中 36.5	
12 (火)	ごはん持参	牛乳	肉豆腐・キャベツ入り平つくね・アップルコンポート おひたし(もやし、ほうれんそう)・ぼん酢	ごはん さとう	牛乳 ぶた肉 あつあげ キャベツ入り平つくね	ほうれんそう、もやし まいたけ しょうが、糸こんにゃく アップルコンポート はくさい、にんじん	小 635 中 764	小 24.8 中 28.6	
13 (水)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・ほたてシュウマイ(2個) みずの油炒め	ごはん さとう ねりごま ごめ油	牛乳、みそ とり肉、油あげ ほたてシュウマイ	にんじん、ごぼう だいこん、こまつな 長ねぎ、糸こんにゃく みず	小 541 中 670	小 23.3 中 26.7	
14 (木)	米粉パン	牛乳	あさりと茎わかめのスープ・県産ポークハンバーグ 豆とマッシュルームのケチャップ炒め	米粉パン バター	牛乳、くわわかめ あさり、とうふ 県産ポークハンバーグ ベーコン、大豆、金時豆	干しいたけ、長ねぎ にんじん、はくさい たまねぎ マッシュルーム	小 544 中 727	小 28.4 中 37.1	
15 (金)	ごはん	牛乳	肉だんご汁・ほっけの塩焼き 糸こんにゃくとメンマの炒めもの・レモンヨーグルト	ごはん ごめ油	牛乳、とり肉 みそ、ほっけ ぶた肉、とうふ レモンヨーグルト	にんじん、干しいたけ ごぼう、長ねぎ メンマ、糸こんにゃく	小 693 中 834	小 33.7 中 37.8	
18 (月)	ごはん	牛乳	小松菜と卵のみそ汁・アジフライ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・中濃ソース(パック)	ごはん ごめ油 でんぷん	牛乳、たまご 高野とうふ アジフライ みそ	にんじん、こまつな たまねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	小 609 中 753	小 26.2 中 30.6	
19 (火)	ごはん持参	牛乳	大根とえびのコンソメスープ・アンサンブルエッグ シャーマンポテト・びわゼリー・のり佃煮	ごはん じゃがいも	牛乳、えび ベーコン アンサンブルエッグ のり佃煮	にんじん、長ねぎ、パセリ しめじ、たまねぎ だいこん、びわゼリー	小 622 中 754	小 25.7 中 29.7	
20 (水)	ごはん	牛乳	中華スープ・ショウロンポー(小1個、中2個) パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 いか ぶた肉 ショウロンポー	はくさい、にんじん メンマ、干しいたけ しょうが、切り干し大根 にんじん、きゅうり	小 525 中 702	小 19.9 中 25.8	
21 (木)	食パン	牛乳	ホワイトシチュー・キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング・県産りんごジャム	食パン じゃがいも バター、ジャム ドレッシング	牛乳 とり肉 ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、えだまめ	小 646 中 814	小 26.4 中 32.7	
22 (金)	ごはん	牛乳	なめこ汁・さば塩焼き きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも ごま さとう、ごま油	牛乳 とうふ、みそ さば塩焼き さつまあげ	なめこ、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	小 610 中 738	小 27.3 中 30.5	
25 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁・桜えび入り厚焼き卵 ふきの炒めもの・味付けのり	ごはん さつまいも ごめ油 さとう	牛乳、油あげ ぶた肉、さつまあげ みそ、味付けのり 桜えび入り厚焼き卵	だいこん、長ねぎ ふき、にんじん 糸こんにゃく	小 626 中 766	小 26.9 中 30.3	
26 (火)	ごはん持参	牛乳	マーボー豆腐・春巻き・ももゼリー(中のみ) ゆで野菜(もやし、チンゲンサイ)・青じそドレッシング	ごはん、春巻き さとう、ドレッシング 豆腐、でんぷん ごめ油	牛乳 とうふ ぶたひき肉 液状ヨーグルト	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく チンゲンサイ、もやし ももゼリー	小 592 中 826	小 20.3 中 27.2	
27 (水)	ごはん	牛乳	親子煮・きんぴら肉団子(2個) すき昆布の炒めもの	ごはん さとう 板ふ ごめ油	牛乳、とうふ、とり肉、たまご、油あげ きんぴら肉団子 すき昆布、ぶた肉 高野とうふ	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく、干しいたけ、きぬさや、えのきだけ	小 624 中 759	小 26.5 中 30.6	
28 (木)	雪にんじんパン	牛乳	コーンポタージュ・豆腐ハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	雪にんじんパン ごめ油 じゃがいも	牛乳 とり肉 粉チーズ 豆腐ハンバーグ	コーン、キャベツ さやいんげん、パセリ にんじん たまねぎ	小 657 中 844	小 29.7 中 35.5	
29 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃが煮・チーズ干草焼き 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	牛乳 ぶた肉 チーズ干草焼き さつまあげ	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく えだまめ 切り干し大根	小 661 中 802	小 24.6 中 28.4	



ふるさと産品給食の日

11日は、県産品がいっぱいあった献立が登場します。ほたて、長いもなどです。お楽しみに。



今月の青森産品



《青森市産》

菜(つがるロマン)
りんごとカシスのゼリー

《青森県産》

牛乳・パン類・ほたて
ぶた肉・とり肉・長いも
ごぼう・乾燥ごぼう・なめこ
りんごジャム・アップルソース

ポークハンバーグ
さば塩焼き・みず

アスパラガス
アップルコンポート

- ◆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。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童・生徒並びに保護者の皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。

