

# 1月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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						
16 (水)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁、たれ付チキンハンバーグ ひじきのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳、とうふ みそ、ひじき たれ付チキンハンバーグ	こんにやく、だいこん にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ コーン	588	21.7	しんねんむか、きもあら 新年を迎え、気持ちも新た に3学期がはじまります。う つれ、けんこう、す 祥も健康に過ごせたらいいで すね。
17 (木)	ごはん	牛乳	中華スープ、春巻き リャンバンサンスー、中華ドレッシング	ごはん ごめ油 はるさめ ドレッシング	液状ヨーグルト とうふ、なると 春巻き	にんじん、もやし 干しいたけ、長ねぎ きゅうり	580	17.0	
18 (金)	せわれコッペ	牛乳	ポトフ、ポークとチキンのフランク 野菜のケチャップ煮	背割れコッペ じゃがいも さとう	牛乳、ベーコン ポークとチキンのフランク 大豆	だいこん、キャベツ にんじん、いんげん 玉ねぎ、コーン ピーマン	698	26.1	<b>けの汁</b> けの汁は、津軽地方に伝わ る郷土料理です。「け」とは 「粥」のことで、「けの汁」 とは「粥の汁」がなまって、 その名がついたと言われてい ます。
21 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁、さばの生姜煮 きんぴらごぼう	ごはん さつまいも 白いりごま さとう、ごま油	牛乳、とり肉 油あげ、みそ さばの生姜煮 さつまあげ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう こんにやく 干しいたけ	681	26.2	
22 (火)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー、ゆで野菜(ほうれん草、もやし、コーン) シーザーサラダドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、牛肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース ほうれん草、もやし コーン	669	19.6	
23 (水)	ゆでうどん	牛乳	五目あんかけうどん、えびカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、マヨネーズ	ゆでうどん でんぷん ごめ油 マヨネーズ	牛乳、ふた肉 いか、うすら卵 なると、えびカツ	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ キャベツ	602	28.2	<b>せんべい汁</b> せんべい汁は、南部地方に 伝わる郷土料理です。しょう ゆ味の汁物に小麦粉でつくっ たせんべいを 入れて食べ る料理です。
24 (木)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ、チャブチェ いちごヨーグルト	ごはん、トック ごま油 はるさめ 白いりごま さとう	牛乳、ふた肉 みそ、ふたひき肉 いちごヨーグルト	はくさいキムチ だいこん、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、きくらげ	674	24.0	
25 (金)	米粉パン	牛乳	クラムチャウダー、オムレツ まめサラダ、野菜入り和風ドレッシング	米粉パン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、あさり オムレツ 白いんげん豆 青大豆、きんとき豆	玉ねぎ、ぶなしめじ にんじん、キャベツ	667	28.1	
28 (月)	ごはん	牛乳	けの汁【青森県津軽地方の郷土料理】 さんまの煮つけ、たけのこの炒め物	ごはん ごめ油 さとう 白すりごま	牛乳、油あげ 高野とうふ、みそ さんまの煮つけ	だいこん、にんじん ごぼう、ぜんまい ふき、こんにやく だけのこ、いんげん 干しいたけ	572	20.7	<b>今月の青森産品</b> 
29 (火)	ごはん	牛乳	長いもすいとん 県産コーンと豚肉の甘辛炒め、カトリンゴ	ごはん 長いもすいとん	牛乳、とり肉 油あげ、ふた肉	ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ コーン、玉ねぎ ピーマン、こんにやく りんご	581	23.7	
30 (水)	ゆで中華めん	牛乳	ほたてのタンメン、チーズ入りささみフライ ゆで野菜(もやし、きゅうり)、フレンチドレッシング	ゆで中華めん ごま油 ドレッシング ごめ油	牛乳、ほたて チーズ入りささみフライ	キャベツ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、しょうが もやし、きゅうり	575	28.2	<b>今月の青森産品</b> 《青森県産》 米、カトリンゴ 《青森県産》 パン、牛乳 中華めん、うどん ほたて、長いも 牛肉、せんべい
31 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県南部地方の郷土料理】 さばのみそ煮、チンゲン菜の炒め物	ごはん せんべい	牛乳、とり肉 さばのみそ煮 油あげ	だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ 長ねぎ、チンゲン菜 もやし	638	26.4	

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

がつ か がつ にち ぜん こく がつ こう きゅうしょくしゅうかん

## 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために始まりました。しかし、昭和18年頃になると戦争が激しくなつたため、食料が不足して給食も中止になりました。昭和20年8月に戦争が終わり、世の中が落ち着いた昭和21年12月24日から、学校給食が再び始まりました。これを記念し、冬休みに重ならないように、一ヶ月後の1月24日から30日までが【全国学校給食週間】となりました。



今は、昔と違って食べ物があふれ、かたよった食べ方や肥満など健康状態について心配なことが多くなってきました。学校給食は、子ども達が望ましい食習慣を身につけるために、大切な役割をはたしています。あらためて学校給食の良いところや大切さについて、みんなで考えてみましょう。

- \* 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、表示していません。
- \* 「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ゲン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ゲン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、麦ごはん、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 教育委員会事務局 学校給食課 (TEL：017-718-1864) にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。

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ゲンは、魚、魚類のだし、貝類、種実類(ナッツ類)、果物類、ライ麦です。

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(表示の奨励)														詳細						
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	オレング	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さば	大豆		鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン
16 水	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		乳
	牛乳					●																		乳
	みそけんちん汁													●		●								とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、ごま油(ごま)、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)
	たれ付きチキンハンバーグ			○	○					○		○				●	●		○	○		○	○	大豆、鶏肉
	ひじきのサラダ																							
焙煎ごまドレッシング			●	●										●		●							小麦、卵、ごま、大豆	
17 木	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	液状ヨーグルト(プレーン)					●																		乳
	中華スープ			●											●		●	●		●				とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、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))
	春巻き	○	○	●	○												●	●						小麦、大豆、鶏肉
	リャンパンサンスー																							
	中華ドレッシング			●											●		●	●				●		小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、りんご(醸造酢)
18 金	背われコッペ			●	○	●								○		○						○	○	小麦、乳
	牛乳					●																		乳
	ポトフ			●	○	○											●	●		●				ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	ポークとチキンのフランク			●	●												●	●		●				小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
	野菜のケチャップ煮			●													●	●		●				大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
21 月	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	さつま汁			○							○					●	●		○					鶏肉、油あげ(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)
	さばの生姜煮			●												●	●							小麦、さば、大豆
	きんぴらごぼう	○		●											●		●							さつまあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、白いりごま(ごま)、ごま油(ごま)、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)
22 火	麦ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	ビーフカレー			●	●						●					●	●		●	○	●			牛肉、牛乳(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし))
	ゆで野菜(ほうれん草、もやし、コーン) シーザーサラダドレッシング				●	●											●	●		●				卵、乳、大豆、豚肉、アンチョビソース(いわし)
23 水	ゆでうどん			●	○																			小麦
	牛乳					●																		乳
	五目あんかけうどん			●	●	●					○	●			●	●		●						豚肉、いか、うずら卵(卵)、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、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、ほたて)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、かき)
	えびカツ	●	●	○	○	○					○	○	○	○	○	○		○				○	○	えび、小麦、大豆、すけそうたらすり身、貝カルシウム(ほたて貝)
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																							
	マヨネーズ				●												●					●		卵、大豆、りんご(醸造酢)
24 木	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	トック入りキムチスープ			●							○	●		●	●	●	●		●		●		白菜キムチ(小麦、ごま、大豆、りんご、かつおエキス、さばエキス(さば))、豚肉、ごま油(ごま)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、ほたて)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、かき、オイスターソース)	
	チャブチェ			●							○	●		●	●	●		●						豚ひき肉、白いりごま(ごま)、ごま油(ごま)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、ほたて)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、かき)
	いちごヨーグルト					●																●		●乳、ゼラチン、いちご果汁
25 金	米粉パン			●	○	●								○		○						○	○	小麦、乳
	牛乳					●																		乳
	クラムチャウダー	○	●		●												●	●		●				あさり、牛乳(乳)、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)
	オムレツ				●												●							卵、大豆
	まめサラダ																●							大豆
	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)、りんご(醸造酢)、ブルーベリー
28 月	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	けの汁			○													●					○		油あげ(大豆)、高野豆腐(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)
	さんまの煮つけ			●						○					○	○	●							小麦、大豆、さんま
たけのこの炒め物			●											●		●					○		白すりごま(ごま)、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)	
29 火	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	長いもすいとん			●							○	○			●	●		○	●					長いもすいとん(小麦、大豆、長いも(やまいも))、鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干だし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし)
	県産コーンと豚肉の甘辛炒め			●							○	●		●	○	●		●				●		豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)
	カットりんご									○	○											●		りんご
30 水	ゆで中華めん			●	○																			小麦
	牛乳					●																		乳
	ほたてのタンメン			●											●		●	●		●				ほたてが、ごま油(ごま)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))
	チーズ入りささみフライ			●	●												●	●						小麦、乳、大豆、鶏肉
	ゆで野菜(もやし、きゅうり) フレンチドレッシング																							レモン果汁
31 木	ごはん			○	○							○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳					●																		乳
	せんべい汁			●	○	○	○				○	○			●	●		○						せんべい(小麦、カルシウム(ほたて貝))、鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、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)
	さばのみそ煮															●	●							さば、大豆
	チンゲン菜の炒め物			●													●							油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、ほたて)、かき)

☆☆☆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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆