

# 10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	おかずのい						
1 (月)			マーボー春雨スープ、ポークシュウマイ(2個) たけのことさつま揚げの中華炒め	ごはん ほうろく さとう ごま油 白いりごま	牛乳 ぶたひき肉 みそ、さつまあげ ポークシュウマイ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ	621	21.4	<b>ごしょ山宝汁</b> 10月15日の【ごしょ山宝汁】は、津軽地方で生まれた料理で、「つくねいも」、「きのこ」、「竹の子」、「凍み豆腐」などの具材が入り、名前の通り、【山】の【宝】を使っています。 給食では、「つくねいも」を給食用にアレンジしています。 
2 (火)			どさんこ汁、きんぴら肉団子(2個) 小松菜ともやし炒め物	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳 とり肉 わかめ みそ きんぴら肉団子	にんじん コーン 長ねぎ こまつな もやし ぶなしめじ	642	25.6	
3 (水)			ゆでうどん、小女子のかき揚げ ゆで野菜(もやし、にんじん)、ぼん酢	ゆでうどん ごめ油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ 小女子のかき揚げ	わらび ぜんまい ほそたけ えのきだけ にんじん 長ねぎ もやし	595	23.0	
4 (木)			わかめスープ、ピピンパッの具 りんごとお米のプリン	麦ごはん ごま油 さとう 白いりごま りんごとお米のプリン	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたひき肉	にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ はくさいキムチ もやし ぜんまい ほうれ	575	22.3	
5 (金)			ポトフ、ツナとほうれん草のサラダ サウザンアイランドドレッシング	ニューコップパン ドレッシング	牛乳 ホークフランクフルト まぐろ油揚げ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ パセリ ほうれん草 キャベツ コーン	685	24.4	
9 (火)			せん切り汁、さんまの塩焼き 荳わかめと糸こんにの炒め物	ごはん ごめ油 白いりごま	牛乳 ひじき 高野豆腐 みそ さんまの塩焼き くきわかめ ぶた肉	キャベツ にんじん 切り干しいたけ 長ねぎ こんにやく	613	26.7	
10 (水)			海鮮塩ラーメン、ショーロンポー ゆで野菜(もやし、きゅうり)、和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 えび あさり なたと ショーロンポー	メンマ にんじん チンゲン菜 長ねぎ もやし きゅうり	639	27.1	
11 (木)			さつまいもとひき肉のカレー、まめサラダ 野菜入り和風ドレッシング	麦ごはん さつまいも ごめ油 ドレッシング	液状ヨーグルト ぶたひき肉 チーズ 牛乳 大豆 白いんげん豆 きんとき豆	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	660	18.8	
12 (金)			ミネストローネ、ツナ入りオムレツ 大根サラダ、焼煎ごまドレッシング	雪にんじんパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン ツナ入りオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん きゅうり	634	23.5	
15 (月)			ごしょ山宝汁、つくね棒 平さやいんげんの炒め物、野菜ふりかけ	ごはん いも団子 ごめ油	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 つくね棒 ふりかけ さつまあげ	ぶなしめじ にんじん ごぼう 干しいたけ 平さやいんげん ふき 長ねぎ こんにやく	637	22.5	
16 (火)			あさりのみそ汁、さばの生姜煮、ゆで野菜(もやし、小松菜)、ノンオイル和風かんきつドレッシング	ごはん	牛乳 あさり とうふ 油あげ みそ さばの生姜煮	だいこん にんじん 長ねぎ もやし こまつな	641	26.3	
17 (水)			なめこおろしうどん、ねぎ入りたまご焼き 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め、レモンヨーグルト	ゆでうどん ごめ油	牛乳 ぶた肉 とり肉 なたと 油あげ ねぎ入りたまご焼き レモンヨーグルト	なめこ だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ ごぼう こんにやく	601	27.9	
18 (木)			豚汁、いかナゲット(2個) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、パックソース	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 みそ いか型ナゲット	にんじん はくさい こんにやく 長ねぎ しょうが キャベツ	625	23.6	
19 (金)			じゃがいものコンソメスープ とうふ入りチキンハンバーグ、小松菜とコーンのバターソテー	米粉パン じゃがいも バター	牛乳 ベーコン チキンハンバーグ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ こまつな コーン	643	29.1	
22 (月)			厚揚げと大根のみそ汁、豚丼の具 カットりんご	ごはん ごめ油	牛乳 厚揚げ わかめ みそ ぶた肉	だいこん にんじん 長ねぎ こんにやく たまねぎ ごぼう コーン しょうが りんご	596	22.5	
23 (火)			にらたま汁、いわしの梅しょうゆ煮 もやしとにんじんの炒め物	ごはん ごめ油	牛乳 たまご とうふ みそ いわしの梅しょうゆ煮	にら 干しいたけ にんじん 長ねぎ もやし ピーマン	597	25.9	
24 (水)			五目しょうゆラーメン、チンゲン菜の中華炒め 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	ゆで中華めん ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ 五目野菜の甘酢肉団子	にんじん もやし 干しいたけ メンマ 長ねぎ チンゲン菜 たまねぎ ぶなしめじ	607	24.0	
25 (木)			つみれ汁、えびカツ わかめサラダ、和風乳化ドレッシング	ごはん ごめ油 ドレッシング	牛乳 肉団子 えびカツ わかめ	だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにやく 長ねぎ キャベツ コーン	607	23.2	
26 (金)			コーンポタージュ、チキン照り焼き キャベツのコンソメ煮、いちごジャム	食パン バター いちごジャム	牛乳 ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	702	28.3	
29 (月)			白菜とほたての中華スープ、かにたま 豚肉とたけのこの炒め物	ごはん ごま油 白すりごま	牛乳 ほたて かにたま ぶた肉	はくさい にんじん ぶなしめじ チンゲン菜 長ねぎ しょうが だけのこと	578	23.8	
30 (火)			ハッシュドポーク、チーズとキャベツのサラダ フレンチドレッシング、黒糖大豆	麦ごはん じゃがいも ごめ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ 黒糖大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	714	25.9	
31 (水)			けんちんうどん、若鶏のごま照り焼き ゆで野菜(はくさい、小松菜)、ぼん酢	ゆでうどん ごま油	牛乳 とうふ 油あげ 若鶏のごま照り焼き	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ はくさい こまつな	573	27.9	

### 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」といって、目の健康について考える日です。長時間の読書や、テレビを見る時は、1時間に1回目を閉じたり、遠くを見て、目を休ませましょう。  
給食では、11日に目に良いとされているブルーベリーを使った「ショウガ登場」します

### 今月の青森産品

- 《青森市産》  
米(つがるロマン)
- カットりんご
- 《青森県産》  
牛乳・パン  
中華めん・うどん  
アップルソース  
ほたて・ごぼう  
にんじん・長ねぎ  
大根・平さやいんげん

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
- ◆ 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。

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

●日 時	11月16日(金) 9:00~11:40	●費 用	260円(試食材料費)
●募集期間	10月22日(月)~11月6日(火) 60人(申込順)	●内 容	小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
●場 所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)	詳細は市ホームページまたは広報あおもり10月15日号をご覧ください。	

