

2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	のみの	おかず						
1 (金)	食パン	牛乳	ミネストローネ、スライスチーズ ツナサラダ(ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん)、マヨネーズ	食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 ポークウィンナー まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ きゅうり	607	25.6	節分
4 (月)	ごはん	牛乳	にらたまみそ汁、いわしの梅しょうゆ煮 筑前煮、いり大豆	ごはん さとう こめ油	牛乳 たまご とうふ みそ とり肉 いわしの梅しょうゆ煮 いり大豆	にんじん えのきだけ にら ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ	705	27.9	2月3日は「節分」の日です。豆をまく習慣がありますが、理由を知っていますか？
5 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、ごぼうサラダ 焼煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング こめ油	液状ヨーグルト とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん アップルソース ごぼう キャベツ	707	35.3	日本では、昔から穀物や果物には、悪い物を追い払う力があるといわれていて、鬼(災い)に豆をぶつけて退治したことが始まりといわれています。
6 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん、海鮮かき揚げ、角チーズ ゆで野菜(はくさい、わかめ、にんじん)、中華ドレッシング	ゆでうどん こめ油 ドレッシング	牛乳 ふた肉 海鮮かきあげ わかめ、角チーズ	ふき ぜんまい 細竹 えのきだけ にんじん 干しいたけ 長ねぎ はくさい	605	17.8	また、豆まきに使う豆は、火を通した「炒り豆」を使います。これは、鬼(災い)を退治するために投げた豆から芽が出ることは、縁起が悪いといわれているからです。
7 (木)	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、カットいよかん	ごはん はるさめ ごま油 でんぶ	牛乳 うずら卵 ふた肉	にんじん 長ねぎ はくさい きくらげ たけのこ いよかん ピーマン しょうが にんにく	624	21.4	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
8 (金)	雪にんじんパン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ 県産ポークハンバーグ、きのこキャベツの炒め物	雪にんじんパン じゃがいも さとう こめ油	牛乳 ふた肉 ポークハンバーグ	大根 にんじん たまねぎ パセリ キャベツ しょうが ぶなしめじ	554	20.4	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
12 (火)	ごはん	牛乳	けの汁、さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ、味付けのり、マヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	牛乳 油あげ 高野豆腐 みそ さんまのみぞれ煮 味付けのり	大根 にんじん ごぼう ふき ぜんまい えだ豆 こんにゃく	655	21.2	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
13 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン、かぼちゃコロッケ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、パックソース	ゆで中華めん 白いりごま こめ油	牛乳 ふた肉 みそ	にんじん 長ねぎ もやし コーン メンマ 干しいたけ キャベツ かぼちゃコロッケ	727	26.0	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
14 (木)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん 焼肉炒め、チョコレートデザート	ごはん 白いりごま チョコレートデザート	牛乳 ちくわ うずら卵 がんもどき 結び昆布 みそ ふた肉	大根 にんじん こんにゃく たまねぎ もやし コーン しょうが	755	22.0	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
15 (金)	りんごパン	牛乳	とり肉と長いものクリーム煮 オムレツ、豆サラダ、ケチャップ	りんごパン 長いも バター	牛乳 とり肉 チーズ オムレツ 大豆 きんととき豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	649	26.4	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
18 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁、くしざしつくね(2本) ウィンナーとキャベツの炒め物	ごはん せんべい こめ油	牛乳 とり肉 くしざしつくね ポークウィンナー	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜 たまねぎ	689	27.2	2月は、「大豆」を使った献立がいくつか出ています。12日の「けの汁」や、15日の「豆サラダ」などを食べると元気が体になりますよ！
19 (火)	ごはん	牛乳	スキー汁、カトリんご 牛肉ともやしのピリ辛炒め	ごはん さとう さつまいも ごま油 白いりごま	牛乳 ふた肉 油あげ みそ 牛肉	にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんにく たまねぎ もやし にら りんご	657	26.2	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんうどん、さつまいもパイ 大根サラダ、和風乳化ドレッシング	ゆでうどん でんぶ さとう さつまいもパイ ドレッシング	牛乳 ふた肉 えび いか なると	はくさい にんじん 長ねぎ しょうが 大根 きゅうり	610	20.6	給食では、節分にちなんで、4日に炒り大豆が出ます。
21 (木)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、えびシュウマイ(2個) ゆで野菜(もやし、にんじん、ほうれん草)、ナムルドレッシング	ごはん さとう でんぶ ドレッシング	牛乳 とうふ ふたひき肉 みそ えびシュウマイ	キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草	663	22.0	今月の青森産品
22 (金)	米粉パン	牛乳	ワンタンスープ たれ付きスコッチエッグ、ベーコンとキャベツの炒め物	米粉パン ワンタン	牛乳 ふた肉 たれ付きスコッチエッグ ベーコン	はくさい にんじん えのきだけ キャベツ 干しいたけ たまねぎ	638	25.1	《青森市産》 菜(つがるロマン)
25 (月)	ごはん	牛乳	肉じゃが、あじの塩焼き ゆで野菜(もやし、ほうれん草)、和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 ふた肉 あじの塩焼き	たまねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 もやし ほうれん草	674	24.9	《青森県産》 牛乳・パン 中華めん・うどん
26 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク、ゆで野菜(はくさい、小松菜) ノンオイル青じそドレッシング、ヨーグルト	麦ごはん こめ油	牛乳 ふた肉 スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ 小松菜 にんじん はくさい マッシュルーム	704	28.1	アップルソース 長いも・牛肉
27 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン、おからコロッケ ゆで野菜(いんげん、コーン)、パックソース	ゆで中華めん ふ こめ油	牛乳 ふた肉 なると おからコロッケ	長ねぎ もやし メンマ 干しいたけ いんげん コーン	662	24.5	ポークハンバーグ ごぼう入りつくねハンバーグ
28 (木)	ごはん	牛乳	あざりと豆腐のみそ汁 ごぼう入りつくねハンバーグ、卵とチンゲン菜の炒め物	ごはん ごま油 白いりごま	牛乳 あざり とうふ みそ たまご つくねハンバーグ	にんじん 長ねぎ 切り干し大根 チンゲン菜 きくらげ	677	25.1	ごぼう入りつくねハンバーグ

◆ 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。

