

3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	のみもの	おかずのい						
1 (金)	ごはん	牛乳	合鴨団子のみそ汁、いわしの梅しょうゆ煮 ひじきと枝豆の炒め物	ごはん、さとう こめ油	牛乳、みそ あいがも団子 いわしの梅醤油煮 ひじき、油あげ	はくさい、にんじん ごぼう、切り干し大根 長ねぎ、えだまめ こんにゃく	645	26.8	ひなまつり
4 (月)	ごはん	牛乳	すまし汁、ちらしずしの具 ももゼリー	ごはん、ふ さとう	牛乳、かに団子 とうふ、いり卵 えび、かまぼこ 油あげ	にんじん、たけのこ ぶなしめじ、長ねぎ 干しいたけ ももゼリー	578	23.8	
5 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー、ツナサラダ 和風ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも バター ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、牛乳 チーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	679	21.1	ひなまつりは、女の子の 成長や幸せを願う行事で 「ももの節句」ともいま す。
6 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん ウィンナーとキャベツの炒め物、角チーズ	ゆでうどん	牛乳、油あげ ぶた肉、なると ポークフランク チーズ	にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	521	26.3	ひな人形をかざり、ひし もちやひなあられなどをそ なえます。ひしもちやあら れには3つの色が使われて います。緑は若草、白は 雪、ピンクはももの花で、 冬から春になる喜びをあら わしています。
7 (木)	ごはん	牛乳	あさりとキムチのスープ チンジャオロース、みかんゼリー	ごはん、ごま油 でんぶ みかんゼリー	牛乳、あさり とうふ、みそ ぶた肉	はくさい、はくさいキムチ にんじん、干しいたけ 長ねぎ、ピーマン だけのこ、しょうが	575	22.5	ひな人形をかざり、ひし もちやひなあられなどをそ なえます。ひしもちやあら れには3つの色が使われて います。緑は若草、白は 雪、ピンクはももの花で、 冬から春になる喜びをあら わしています。
8 (金)	米粉パン	牛乳	ベーコンと野菜のコンソメスープ、照り焼きチキン ゆで野菜(いんげん、コーン、にんじん)、サウザンアイランドドレッシング	米粉パン ドレッシング	牛乳、ベーコン 照り焼きチキン	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし パセリ、いんげん コーン	607	25.8	3月のこんだては、6年 生の卒業を、お祝いして、 希望こんだてを、とりいれ ています。
11 (月)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ、ピピンパッの具 レモンヨーグルト	ごはん、さとう はるさめ ごま油 白いりごま	牛乳、ぶた肉 ぶたひき肉 みそ ヨーグルト	メンマ、はくさい、長ねぎ にんじん、干しいたけ もやし、ほうれん草 ぜんまい、はくさいキムチ	600	22.1	祝 卒業
12 (火)	ごはん	牛乳	なめことじゃがいものみそ汁、さばのみそ煮 豚肉とキャベツの炒め物	ごはん じゃがいも	牛乳、油あげ みそ、ぶた肉 さばのみそ煮	なめこ、にんじん 大根、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ コーン	661	27.6	3月のこんだては、6年 生の卒業を、お祝いして、 希望こんだてを、とりいれ ています。
13 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー・豆乳 ラーメン、かぼちゃクロック ひじきのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ごま油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳 みそ、ひじき	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ かぼちゃクロック キャベツ、コーン	656	23.3	希望こんだてを、とりいれ ています。
14 (木)	ごはん	牛乳	トック入りわかめスープ、照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう	ごはん、トック 白いりごま さとう、ごま油	牛乳、わかめ 照焼きハンバーグ さつまいも	にんじん、もやし 干しいたけ 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	604	22.3	今月の青森産品
15 (金)	ナン	牛乳	コーンポタージュ、ポークとチキンのフランク ゆで野菜(白菜、にんじん)、フレンチドレッシング、カシスジャム	ナン、じゃがいも ドレッシング カシスジャム	牛乳、ベーコン チーズ ポークとチキンのフランク	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ はくさい	733	26.2	《青森市産》
18 (月)	ごはん	牛乳	ぜんべい汁、さんまのみぞれ煮 わかめサラダ、和風乳化ドレッシング、お祝いクレープ	ごはん ぜんべい ドレッシング お祝いクレープ	牛乳、とり肉 さんまのみぞれ煮 わかめ	キャベツ、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、もやし きゅうり	680	23.1	米(つがるロマン) カットりんご カシスジャム
19 (火)	ごはん	牛乳	けんちん汁、長いもと豚肉のごまみそ炒め スナックアーモンド	ごはん、ごま油 長いも、さとう 白いりごま アーモンド	牛乳、とうふ 油あげ、ぶた肉 みそ	大根、にんじん ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、たけのこ しょうが	598	21.4	《青森県産》 牛乳・パン 中華めん・うどん
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん、小女子のかき揚げ ゆで野菜(チンゲン菜、もやし、コーン)、野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどん ごま油 ドレッシング	牛乳、油あげ とり肉、かまぼこ 小女子のかき揚げ	ふき、細竹、ぜんまい えのきだけ、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 もやし、コーン	595	22.0	長いも アップルソース
22 (木)	ごはん	牛乳	つみれ汁、たれ付きかにたま とり肉と小松菜の炒め物	ごはん	牛乳、たこボール 油あげ、みそ たれ付きかにたま とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、もやし	576	25.7	
25 (月)	ごはん	牛乳	肉じゃが、さば照り焼き(缶) キャベツとしめじの炒め物、カットりんご(サンふじ)	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 さば照り焼き (缶)	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、キャベツ ぶなしめじ、りんご	634	27.1	

◆ 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お願いいたします。

ご卒業おめでとございます！



毎年3月は、6年生の希望こんだてを取り入れています。今年度、希望こんだてのアンケートに答えてくれたのは、三内西小学校の6年生のみなさんです。アンケートで人気の高かったのはどんなこんだてでしょう。それでは、ご紹介いたします！



* するもの *

3/18	ぜんべい汁
3/7	キムチスープ
3/12	なめことのみそ汁

* おかず(しゃさい) *

3/12	さばのみそ煮
3/11	ピピンパッ
3/8	照り焼きチキン

* おかず(ふくさい) *

3/8	ゆで野菜
3/14	きんぴらごぼう
3/1	ひじきと枝豆の炒め物

* ラーメン・うどん *

3/6	きつねうどん
3/13	みそカレー・豆乳ラーメン

* デザート *

3/18	お祝いクレープ
3/7	みかんゼリー
3/11	レモンヨーグルト

しょうごうせいのかつさいごの給食です。小学校生活の最後の給食です。給食の思い出を語り合いながら、楽しい給食時間を過ごしましょう。

- * 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	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	くま	ごま	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも		やまいも	りんご
1 金	ごはん				○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	合鴨団子のみそ汁	○	○	●	●	●							○	○			●	●	○		○	○	○	○	○	合鴨団子(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)、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)
	いわしの梅しょうゆ煮			●											○	○	○	●								小麦、大豆、いわし、梅肉
4 月	ひじきと枝豆の炒め物			●														●								油あげ(大豆)、えだ豆(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)
	ごはん				○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	すまし汁	○	○	●	●	○												●								かにボール(かに、スケソウダラすり身)、とうふ(大豆)、ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだがつお)、粗砕かつおぶし)
5 火	ちらしずしの具(いり卵)			●	●													●								小麦、卵、大豆
	ちらしずしの具	●	●	●														●						○		えび、かまぼこ(タラすり身)、油あげ(小麦、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)
	ももゼリー																							●		もも、白桃ピューレ
	麦ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳、いちご果汁
6 水	液状ヨーグルト(いちご)					●																				豚肉、牛乳(乳)、チーズ(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、アップルソース(りんご)、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし))
	ポークカレー			●	●								○					●	●	○				●		小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス
	ツナサラダ(ツナ)																	●								大豆、きはだまぐろ
	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、ほたてエキス
7 木	ゆでうどん			●	○																					小麦
	牛乳					●																				乳
	きつねうどん			●									○					●	○			●				油あげ(小麦、大豆)、豚肉、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだがつお)、粗砕かつおぶし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ウインナーとキャベツの炒め物			○														●	●	●						ポークフランク(豚肉)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉)
8 金	角チーズ																	●	●	●						乳
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	あさりとキムチのスープ	○	○	●					○							●	●	●	●	●				●		あさり、とうふ(大豆)、白菜キムチ(小麦、大豆、りんご、カツオエキス、さばエキス(さば)、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)、オイスターソース、オイスタージュース)
9 土	チンジャオロース			●								○			●	●	●	●	●					○		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)、オイスタージュース)
	みかんゼリー																									みかん果汁
	米粉パン			●	○	○							○	○										○	○	小麦、乳
	牛乳					●																				乳
10 日	ベーコンと野菜のコンソメスープ			●	○	○												●	●	●						ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	照り焼きチキン			●														○	○							小麦、大豆、鶏肉
	ゆで野菜(いんげん、コーン、にんじん)					○																		○		小麦、卵、大豆
	サウザンアイランドドレッシング			●	●														●							小麦、卵、大豆
11 月	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	五目春雨スープ			●									○	●			●	●	●	●				○		豚肉、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))
	ピビンパッの具			●									○	●		●	●	●	●					●		豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、大豆、りんご、カツオエキス、さばエキス(さば)、ごま油(ごま)、白いりごま(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))
12 火	レモンヨーグルト					●			●																	乳、レモン果汁、オレンジ果汁
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	なめことじゃがいものみそ汁			○															●							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)
13 水	さばのみそ煮																	●	●							さば、大豆
	豚肉とキャベツの炒め物			●									○	●		○	○	○	○					●		豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)
	ゆで中華めん			●	○																					小麦
	牛乳					●																				乳
14 木	みそカレー豆乳ラーメン	○	○	●									○	●			●	●	●	●				○		豚肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、ちんび(みかん))
	かぼちゃコロッケ			●															●							小麦、大豆、貝カルシウム(ほたて貝)
	ひじきのサラダ																									小麦、卵、ごま、大豆
	焙煎ごまドレッシング			●	●											●	●	●	●							小麦、卵、ごま、大豆
15 金	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	牛乳					●																				乳
	トック入りわかめスープ	○	○	●												●	●	●	●	●						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、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))
	照り焼きハンバーグ			●															●	●	●					大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて貝)
16 土	きんぴらごぼう	○		●											●		●									さつまいも(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)
	ナン			●																						小麦
	牛乳					●																				乳
	コーンポタージュ			●	○	○													●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー)
17 日	ポークとチキンのフランク			●	●													●	●	●						小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
	ゆで野菜(白菜、にんじん)					○																				レモン果汁
	フレンチドレッシング																									カシス
	カシスジャム																									
18 月	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
	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、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだがつお)、粗砕かつおぶし)
	さんまのみぞれ煮			●															○	○	●					小麦、大豆、さんま
19 火	わかめサラダ	○	○																							小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁
	和風乳化ドレッシング			●	●				●										●							小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、ももシラップづけ、レモン果汁、ももピューレ、いちごピューレ
	お祝いクレープ			●	●	●													●							小麦、卵、乳、大豆、もも、ゼラチン、ももシラップづけ、レモン果汁、ももピューレ、いちごピューレ
	ごはん				○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○					乳
20 水	牛乳					●																				乳
	けんちん汁			●													●		●							とうふ(大豆)、油あげ(大豆)、ごま油(ごま)、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)
	長いもと豚肉のごまみそ炒め			○									○	●		●	○	●	○	●			○	○		豚肉、長いも(やまいも)、白いりごま(ごま)、ごま油(ごま)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	スナックアーモンド	○	○		○	○	○					○	○	○												アーモンド
21 木	ゆでうどん			●	○																					小麦
	牛乳					●																				乳
	天ぷらうどん			●										○				●	●	○				○		油あげ(大豆)、鶏肉、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、煮干しだし汁、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだがつお)、粗砕かつおぶし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	小女子のかきあげ	○	○	●															●							小麦、大豆、いかなご
22 金	ゆで野菜(チンゲン菜、もやし、コーン)					○																				