

4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						
10 (火)	ごはん	牛乳	竹の子としめじのとろみ汁・五目野菜の肉団子(2個) ゆで野菜(大根、ほうれん草、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん でんぷん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とうふ 五目野菜の肉団子	たけのこ、ぶなしめじ にんじん、干しいたけ 長ねぎ、だいこん ほうれん草	582	22.1	給食スタート 今年度の給食が始まります。作ってくれる人々や自然の恵みに感謝して、楽しくいただきますよ！ 
11 (水)	ごはん	牛乳	豆腐とこまつなのみそ汁・ますの塩焼き ふきの炒め物	ごはん、さとう こめ油	牛乳、とうふ ますの塩焼き 油あげ、みそ	小松菜、もやし 干しいたけ、長ねぎ ふき、にんじん メンマ	546	26.7	
12 (木)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・ショーロンポー えびともやしのかき油炒め	ごはん、ごま油 でんぷん	牛乳、ぶた肉 えび ショーロンポー	はくさい、にんじん 干しいたけ、たまねぎ 長ねぎ、もやし、いんげん メンマ、にんにく、しょうが	560	22.8	
13 (金)	りんごパン	牛乳	キャベツとコーンのシチュー チキンハンバーグ・ミニトマト(2個)	りんごパン じゃがいも	牛乳、ベーコン チキンハンバーグ	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン ミニトマト	723	27.0	
16 (月)	ごはん	牛乳	なめこ大根のみそ汁 キャベツ入り平つくね・野菜のぼん酢炒め	ごはん、こめ油	牛乳、高野どうふ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉	なめこ、大根、にんじん 長ねぎ、キャベツ たまねぎ、ピーマン	600	21.6	
17 (火)	ごはん	牛乳	えび団子のすまし汁・ちらし寿司の具 お祝いデザート	ごはん、ぶ さとう お祝いデザート	牛乳、えび団子 とうふ、たまご かまぼこ、油あげ	にんじん、ぶなしめじ 細竹、干しいたけ 長ねぎ、いんげん	569	21.2	
18 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ・バックソース	ゆで中華めん いりごま ポテトコロッケ こめ油	牛乳、ぶた肉 みそ	もやし、にんじん メンマ、小松菜 長ねぎ、キャベツ きゅうり	626	23.7	
19 (木)	ごはん	りんごジュース	せんべい汁・さわらのごまみそ焼き ゆで野菜(小松菜、もやし)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん せんべい ドレッシング	とり肉 さわらのごまみそ焼き	りんごジュース、ごぼう はくさい、にんじん 干しいたけ、小松菜 もやし	557	22.2	今月の青森産品 
20 (金)	言にんじんパン	牛乳	もやしとフランクのコンソメスープ かぼちゃ入りオムレツ・マカロニと豆のトマトソース煮	雪にんじんパン マカロニ さとう	牛乳、ホークフランク かぼちゃ入りオムレツ (たまご) 大豆、きんとき豆 青大豆、白いんげん豆	もやし、キャベツ、大根 にんじん、パセリ かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト	613	24.2	
23 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・ひじきのサラダ 焙煎ごまドレッシング・いちごヨーグルト	麦ごはん じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ、ひじき ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	748	24.2	《青森県産》 菜(つがるロマン) カットりんご 
24 (火)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・筑前煮 みかんゼリー・はいがふりかけ	ごはん 三温糖 みかんゼリー	牛乳、ほたて 油あげ、とり肉 高野どうふ、みそ はいがふりかけ	玉ねぎ、大根、長ねぎ ごんにゃく、たけのこ にんじん、れんこん しいたけ	570	22.9	
25 (水)	ゆでうどん	牛乳	ごまみそうどん・ねぎ入りたまご焼き キャベツとコーンのカレー炒め	ゆでうどん ねりごま すりごま いりごま、ごま油	牛乳、とり肉 わかめ、みそ ねぎ入りたまご焼き ぶたひき肉	もやし、にんじん 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、コーン ピーマン	535	24.6	《青森県産》 牛乳・パン 中華めん・うどん アップルソース りんごジュース・ごぼう 
26 (木)	麦ごはん	牛乳	春雨の中華スープ・ピピンパッの具 角チーズ	麦ごはん はるさめ さとう、ごま油 いりごま	牛乳、なると ぶたひき肉、みそ 角チーズ	はくさい、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、せんまい もやし、はくさいキムチ	587	22.4	
27 (金)	米粉パン	牛乳	たまごのコンソメスープ・ホキフライ レタスときゅうりのサラダ・バックソース	米粉パン こめ油	牛乳、たまご わかめ ホキフライ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ レタス、きゅうり	600	26.3	

- ◆ 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます きゅうしよくは たのしいよ！

せんせいや
クラスのなかと
いっしょに
たのしく たべられま

プロのちょうりいんさんが おいしくつくります。
みんなが げんきにおおきくなるためのえいようも
たっぷり はいっています！

じぶんたちで
きゅうしよくを
じゅんびます！



おいしい！元気！「あおもり型」給食！

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもり」に感謝



* 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、表示しておりません。

* 「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ギーについて記載しています。

* ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギー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ギーは、魚、魚類のだし、貝類、種実類(ナッツ類)、果物類です。

Table with columns for implementation date (実施日), menu item (こんだて), and allergen indicators (えび, かに, 小麦, etc.). Rows include items like ごはん, 牛乳, 豚肉, etc., with corresponding allergen symbols.

☆☆☆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。☆☆☆