

6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		おかし	おにも エネルギーの もとなる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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							
1 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃが煮、昆布巻き 切り干し大根の炒め物	ごはん、さとう じゃがいも いりごま ごめ油	牛乳、ふた肉 昆布巻き さつまあげ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、えだ豆 切り干し大根 干ししいたけ	589	21.1	歯と口の健康週間
4 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁、いわしのうめじょうゆ煮 ひじきと枝豆の炒め物	ごはん、ごま油 さとう、ごめ油 じゃがいも	牛乳、とうふ いわしの梅醬油煮 ひじき、油あげ	大根、にんじん ごぼう、こんにゃく しろねぎ、えだ豆	569	23.4	6月4日から10日は 【歯と口の健康週間】で す。
5 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、みかんゼリー ゆで野菜(キャベツ、いんげん、にんじん)、焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	牛乳、とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、いんげん	690	20.9	今月の献立には、噛み ごたえのある【いか】や
6 (水)	ごはん	牛乳	豚汁、ねぎ入りたまご焼き アスパラのごま炒め	ごはん じゃがいも すりごま ごま油	牛乳、ふた肉 みそ ねぎ入りたまご焼き	玉ねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、しろねぎ アスパラガス、もやし ぶなしめじ	554	20.9	【ほたて】、ごぼうなどの 【根菜】、カルシウム が豊富な【小松菜】を 使った、カミカミ登壇が 登場します。
7 (木)	ごはん	牛乳	キムチスープ、ミニトマト(2個) 豚ひき肉とピーマンのコチュジャン炒め	ごはん、ごま油 さとう	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ ぶたひき肉	はくさい、キムチ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン、たけのこ 切り干し大根、干ししいたけ しょうが、ミニトマト	534	20.1	よく噛んで食べること は、歯や口の健康だけで なく、食べものの消化や 吸収を助けることにもつ ながります。
8 (金)	バーガー パン	牛乳	米粉麺のスープ、照焼きチキン レタス、マヨネーズ	バーガーパン 米粉めん マヨネーズ	牛乳、ふた肉 とうふ 照焼きチキン	にんじん、もやし コーン、干ししいたけ しろねぎ、レタス	548	24.8	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
11 (月)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁、豚丼の具 角チーズ	ごはん	たこボール とうふ、みそ ぶた肉、油あげ 角チーズ	りんごジュース、大根 にんじん、しろねぎ はくさい、もやし 玉ねぎ、ピーマン	546	20.6	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
12 (火)	ごはん	牛乳	小松菜とたまごのみそ汁、アジフライ せん切りキャベツ、パックソース	ごはん ごめ油	牛乳、たまご 高野とうふ みそ アジフライ	にんじん、小松菜 干ししいたけ しろねぎ、キャベツ きゅうり	640	26.6	ふるさと産品給食の日
13 (水)	ごはん	牛乳	大根とえびのコンソメスープ、たれ付スコッチエッグ ジャーマンポテト、りんごとあおもりカシスのゼリー	ごはん じゃがいも バター カシスのゼリー	牛乳、えび たれ付スコッチエッグ ベーコン	大根、玉ねぎ キャベツ、にんじん パセリ	575	20.1	19日は、「ふるさと産 品給食の日」です。青森 県には、肉、魚、卵、野 菜の地産産物がたくさん あります。
14 (木)	ごはん	牛乳	中華スープ、ショーロンポー いかと白菜のかき油炒め	ごはん ごま油 でんぷん	牛乳、ふた肉 ショーロンポー いか	にんじん、黒きくらげ 小松菜、メンマ、にら はくさい、玉ねぎ にんにく、しょうが	549	22.5	「ふるさと産品給食の 日」は、特に青森県や青 森市でとれたおいしい食 材を使用した給食です。
15 (金)	食パン	牛乳	じゃがいもとキャベツのシチュー、ツナサラダ フレンチドレッシング・県産りんごジャム	食パン、バター じゃがいも ドレッシング りんごジャム	牛乳、とり肉 チーズ、ツナ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、レタス きゅうり	713	27.9	
18 (月)	ごはん	牛乳	なめこ汁、さばのみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん いりごま さとう ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ さばのみそ煮 さつまあげ	なめこ、大根 にんじん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく 干ししいたけ	608	23.2	
19 (火)	ごはん	牛乳	ほたてとたまごのみそ汁、県産イカメンチカツ キャベツと県産コーンのサラダ、県産中華ドレッシング	ごはん、ごめ油 ドレッシング	牛乳、ほたて とうふ、たまご みそ イカメンチカツ	切り干し大根、ごぼう にんじん、しろねぎ キャベツ、コーン	634	24.4	
20 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいもと玉ねぎのピリ辛汁、キャベツ入り平つくね ほうれん草ともやしのおひたし、ぼん酢、アップルコンポート	ごはん じゃがいも	牛乳、ふた肉 キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、干ししいたけ にんじん、もやし ほうれん草 アップルコンポート	609	19.7	
21 (木)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁、ほたてシューマイ(2個) みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、さとう じゃがいも ねりごま ごめ油	牛乳、とり肉 みそ、油あげ ほたてシューマイ	キャベツ、にんじん 切り干し大根 しろねぎ、みず もやし	573	22.4	今月の青森産品
22 (金)	米粉パン	牛乳	あさりとわかめのスープ、プレーンオムレツ 豆とマッシュルームのケチャップソース、ごま付小魚	米粉パン いりごま ごま油 さとう	牛乳、わかめ、あさり とうふ、白いんげん豆 青大豆、きんとき豆 大豆、かたくちいわし プレーンオムレツ	キャベツ、玉ねぎ コーン、干ししいたけ パセリ、にんじん 大根、マッシュルーム	583	27.9	《青森市産》 菜(つがるロマン)
25 (月)	ごはん	牛乳	肉だんご汁、さんまの煮魚 糸こんにゃくとメンマの炒め物、レモンヨーグルト	ごはん いりごま ごま油	牛乳、とり肉 高野とうふ、みそ さんまの煮魚 油あげ、ヨーグルト	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、チンゲン菜 こんにゃく、メンマ 黒きくらげ	682	25.5	《青森県産》 牛乳・パン・めん りんごジャム
26 (火)	ごはん	厚切ヨーグルト アルマーレ	さつま汁、チーズ入り干草焼き ふきの炒めもの	ごはん さつまいも さとう ごめ油	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ みそ、さつまあげ チーズ入り干草焼き	切り干し大根 はくさい、にんじん しろねぎ、ぶき 干ししいたけ	559	18.8	りんごジュース アップルソース
27 (水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐、春巻き ゆで野菜(チンゲン菜、大根)、青じそドレッシング	麦ごはん さとう でんぷん ごめ油	牛乳、とうふ ぶたひき肉 春巻き、みそ	キャベツ、にんじん しろねぎ、チンゲン菜 大根、にんにく しょうが	676	23.2	アップルコンポート
28 (木)	ごはん	牛乳	親子煮、照焼きハンバーグ もやしとにらの炒め物	ごはん さとう でんぷん ごめ油	牛乳、とり肉 たまご 高野とうふ 照焼きハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 干ししいたけ、もやし しろねぎ、にら	591	27.5	りんごとあおもりカシスのゼリー
29 (金)	雪にんじん パン	牛乳	コーンポタージュ、チキンウインナー(2個) キャベツとしめじのバターソテー	雪にんじんパン バター	牛乳、とり肉 チーズ チキンウインナー	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、ぶなしめじ	669	26.5	切り干し大根・ごぼう・ほたて イカメンチカツ

◆ 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。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、種類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月19日(火) 9:00~11:40
- 募集期間 6月1日(金)~6月12日(火) 60人(申込順)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)

- 費 用 260円(試食材料費)
- 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
- 詳 細 は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

- * 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・まつだ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。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)										詳細														
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オクラ		カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン
1 金	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 昆布巻き 切り干し大根の炒め物			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 豚肉、枝豆(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) 小麦、大豆 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、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)
4 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの梅醤油煮 ひじきと枝豆の炒め物			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 とうふ(大豆)、調味料(小麦、ごま油(ごま)、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) 小麦、大豆、いわし、梅肉 油あげ(大豆)、枝豆(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)
5 火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜(キャベツ・いんげん・にんじん) 焙煎ごまドレッシング みかんゼリー			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 鶏肉、牛乳(乳)、チーズ(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス) 小麦、卵、ごま、大豆 みかん果汁
6 水	ごはん 牛乳 豚汁 ねぎ入りたまご焼き アスパラのごま炒め			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 豚肉、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) 小麦、卵、ごま、大豆、かつおだし汁、食酢(りんご) 調味料(小麦、白すりごま、ごま油(ごま)、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))
7 木	ごはん 牛乳 キムチスープ 豚ひき肉とピーマンのコチュジャン炒め ミニトマト(2個)			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 豚肉、とうふ(大豆)、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、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))、オイスターソース、オイスタージュース、ほたてエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) 豚ひき肉、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))
8 金	バーガーパン 牛乳 米粉麺のスープ 照焼きチキン レタス マヨネーズ			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			小麦、乳 乳 豚肉、とうふ(大豆)、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)) 小麦、大豆、鶏肉 卵、大豆、食酢(りんご)
11 月	ごはん りんごジュース つみれ汁 豚汁の具 角チーズ	○	○									○	○	○	○	○	○	○	○				○			りんご果汁 たこボール(スケソウタラすり身)、とうふ(大豆)、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) 豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(さば、かつお)) 乳
12 火	ごはん 牛乳 小松菜とたまごのみそ汁 アジフライ せん切りキャベツ バックソース			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 卵、高野とうふ(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) 小麦、大豆、あじ 大豆、りんご
13 水	ごはん 牛乳 大根とえびのコンソメスープ たれ付きスコッチエッグ ジャーマンポテト りんごとあもりカシスのゼリー	●		○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 えび、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) りんご果汁、黒ずり果汁
14 木	ごはん 牛乳 中華スープ ショーロンポー いかと白菜のかき油炒め			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース いか、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))、オイスタージュース、ほたてエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))
15 金	食パン 牛乳 じゃが芋とキャベツのシチュー ツナサラダ フレンチドレッシング 県産りんごジャム			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			小麦、乳 乳 鶏肉、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー) ツナ(大豆、きはだまぐろ) 卵、大豆、バインアップル果汁、レモン果汁、洋梨果汁 りんご
18 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 とうふ(大豆)、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、大豆 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)
19 火	ごはん 牛乳 ほたてとたまごのみそ汁 県産イカメンチカツ キャベツと県産コーンのサラダ 県産中華ドレッシング	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 ほたてがけ、卵、とうふ(大豆)、調味料(大豆、いわし粉末、かつお粉末、あご粉末) 小麦、いか、大豆、たらすり身 小麦、ごま、大豆、りんご、かつおぶしエキス、魚醤(イワシ)、りんご酢(りんご)、レモン果汁
20 水	ごはん 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのピリ辛汁 キャベツ入り平つくね ほうれん草ともやしのおひたし ぼん酢 アップルコンポート			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 豚肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし) 大豆、鶏肉、豚肉、りんご、鰹節、ほたてエキス 小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、鰹節エキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁 りんご
21 木	ごはん 牛乳 ねりごまみそ汁 ほたてシューマイ(2個) みずの油炒め	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 鶏肉、ねりごま(白ごま)、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) 小麦、大豆、豚肉、ホタテ 油あげ(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)
22 金	米粉パン 牛乳 あさりとわかめのスープ フレンチオムレツ 豆とマッシュルームのケチャップソース ごま付小魚	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			小麦、乳 乳 あさり、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 卵、大豆 ミックスビーンズ(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、いりごま、大豆、かたくちいわし
25 月	ごはん 牛乳 肉だんご汁 さんまの煮魚 糸こんにゃくの炒め物 レモンヨーグルト			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 とり団子(大豆、鶏肉)、高野とうふ(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) 小麦、大豆、さんま 油あげ(大豆)、白いりごま、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) ヨーグルト(乳)、レモン果汁、オレンジ果汁(オレンジ)
26 火	ごはん 液状ヨーグルト(ブルーベリー) さつま汁 チーズ入り干草焼き ふきの炒めもの	○		○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁 豚肉、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) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、かつお節エキス さつまあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、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)
27 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ゆで野菜(チンゲン菜・大根) 青じそドレッシング	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 とうふ(大豆)、豚ひき肉、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))、オイスターソース 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、そうだかつお削りぶし、さば、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス(粉末)、りんごピューレ
28 木	ごはん 牛乳 親子煮 照焼きハンバーグ もやしとにらの炒め物			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			乳 鶏肉、卵、高野とうふ(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) 大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて貝) 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))
29 金	雪にんじんパン 牛乳 コーンポタージュ チキンウインナー(2個) キャベツとしめじのバターソテー			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○				○			小麦 乳 鶏肉、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) 乳、鶏肉、豚肉 バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)

☆☆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。☆☆