

7月 こんだてのおしらせ

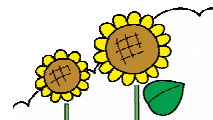


青森市単独給食実施校

| 実施日 月 | 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 | おかずのり | | | | | | |
| 2 (月) | ごはん | 牛乳 | 豚肉と白菜の中華スープ、ゆで野菜(もやし、小松菜) 野菜入り甘酢肉団子(2個) 中華ドレッシング | ごはん ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 野菜入り甘酢肉団子 | はくさい ぶなしめじ にんじん メンマ 長ねぎ もやし 小松菜 | 575 | 23.0 | 七夕 7月7日の七夕にちなんで、6日は星型の「ふ」が入った「七夕スープ」と「星型メンチカツ」が出ます。 |
| 3 (火) | ごはん | りんごジュース | ひつつみ、さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒め物 | ごはん ひつつみ こめ油 | とり肉 ひじき さばのみそ煮 大豆 油あげ | りんごジュース ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ こんにゃく 大根 | 606 | 21.9 | |
| 4 (水) | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜カレー、莖わかめのサラダ 和風ごまドレッシング、みかんゼリー | 麦ごはん ドレッシング みかんゼリー | 牛乳 ぶたひき肉 チーズ 莖わかめ | 玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ アップルソース キャベツ きゅうり | 662 | 19.1 | |
| 5 (木) | ごはん | 牛乳 | せん切り汁、つくねハンバーグ しめじとインゲンパターのバター炒め | ごはん バター | 牛乳 ひじき 油あげ みそ つくねハンバーグ ベーコン | キャベツ にんじん 切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ ぶなしめじ さやいんげん コーン | 604 | 22.9 | ひつつみ |
| 6 (金) | 米粉パン | 牛乳 | 七夕スープ、星型メンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、焼煎ごまドレッシング | 米粉パン ふ 米粉めん こめ油 ドレッシング | 牛乳 とり肉 ポークメンチカツ | 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ | 669 | 28.3 | ひつつみは、青森県南部でよく食べられている郷土料理です。 |
| 9 (月) | ごはん | 牛乳 | ほたてのワンタンスープ、ホイコーロー スナックアーモンド | ごはん さとう ワンタン ごま油 こめ油 スナックアーモンド | 牛乳 ほたて ぶた肉 みそ | もやし にんじん チンゲン菜 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが | 596 | 24.7 | ひつつみは、小麦粉を練ったものをひつつみに入れてから、「ひつつみ」と呼ばれるようになりました。 |
| 10 (火) | ごはん | 牛乳 | なめことじゃがいものみそ汁、野菜ふりかけ さんまのオレンジ煮、ゆで野菜(もやし、にんじん)、昆布つゆ | ごはん じゃがいも ふりかけ | 牛乳 油あげ みそ さんまのオレンジ煮 | なめこ にんじん 長ねぎ もやし | 613 | 20.6 | 青森県の郷土料理をおいしくいただきましょう。 |
| 11 (水) | ごはん | 牛乳 | キムチスープ、ポークシュウマイ(2個) チャプチェ、ヨーグルト | ごはん ごま油、さとう はるさめ 白いりごま | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ポークシュウマイ 牛ひき肉 ヨーグルト | はくさい はくさいキムチ 大根 にんじん ぶなしめじ いら にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン | 673 | 23.9 | |
| 12 (木) | ごはん | 液状ヨーグルト | せんべい汁、ねぎ入りたまご焼き キャベツとツナの炒め物 | ごはん せんべい こめ油 | 液状ヨーグルト とり肉 ツナ ねぎ入りたまご焼き 油あげ | 大根 にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン | 528 | 21.0 | |
| 13 (金) | ナン | 牛乳 | あさりと野菜の豆乳スープ、市産カシスジャム パンネアラピータ、せん切りレタス | ナン さとう じゃがいも マカロニ カシスジャム | 牛乳 あさり 豆乳 ぶたひき肉 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 トマト マッシュルーム レタス | 711 | 30.0 | 今月の青森産 |
| 17 (火) | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐、たれ付き肉団子(2個) リャンバンサンズー、中華ドレッシング | ごはん さとう でん粉 はるさめ ドレッシング | 牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ たれ付き肉団子 | キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり | 636 | 23.5 | 《青森市産》 米(つがるロマン) カシスジャム |
| 18 (水) | ごはん | 牛乳 | かき玉みそ汁、さけフライ ゆで野菜(キャベツ、枝豆)、和風乳化ドレッシング | ごはん こめ油 | 牛乳 たまご みそ さけフライ | にんじん 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ えだ豆 | 652 | 26.1 | 《青森県産》 牛乳・パン |
| 19 (木) | 麦ごはん | 牛乳 | 合鴨団子のコンソメスープ えびピラフの具、角チーズ | 麦ごはん バター | 牛乳 あいがも団子 えび ベーコン 角チーズ | にんじん 長ねぎ キャベツ 干しいたけ コーン ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム | 630 | 26.8 | りんごジュース アップルソース |

- ◆ 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、麺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。



募集！「おやこ食育セミナー」に参加しませんか？

- 日 時 7月21日(土)・22日(日) 9:30~13:00 ● 費用 350円(パイキング給食材料費)
- 募集期間 7月2日(月)~13日(金) 40組 90人/日(申込順) ● 内容 食育活動、栄養教諭による食育講話、パイキング給食
- 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もり7月1日号をご覧ください。

