

5月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしび 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	のみのもの	おかずのい						
7 (火)	ごはん	牛乳	いもち汁・さばのみそ煮 ツナとにんじんのマヨネーズ炒め	ごはん、いもち マヨネーズ	牛乳、とり肉 油あげ さばみそに まぐろ油づけ	にんじん、白菜 ごぼう、長ねぎ 切り干し大根	705	28.4	こどもの日 こどもの日は、1948 年「こどもの人格を重ん じ、こどもの幸福をはか るとともに、母に感謝す る」という意味で定めら れました。昔は「端午の 節句」と言われる男子の 節句でしたが、今はこど もの日としてお祝いされ ています。これにちなん で、給食では柏もちがで ます。
8 (水)	ゆで中華めん	牛乳	とんこつしょうゆラーメン・柏もち(学配) えびシューマイ(2こ)・鶏肉とピーマンの炒め物	ゆで中華めん、ごま油 でんぷん かしわもち	牛乳、ぶた肉 えびシューマイ とり肉	もやし、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、竹の子 ピーマン	740	29.6	
9 (木)	ごはん	牛乳	あさりとキムチのスープ・たれつき肉団子(2こ) チャプチェ・果肉入りりんごゼリー(学配)	ごはん、ごま油 春雨、さとう、ゼリー ごま	牛乳、あさり とうふ、みそ たれつき肉だんご ぶたひき肉	白菜、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ、にら 切り干し大根	636	21.5	
10 (金)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・チキンスコッチエッグ 小松菜とコーンのバターソテー	米粉パン、マカロニ じゃがいも、バター	牛乳、大豆 チキンスコッチエッグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ トマト、小松菜 コーン	675	27.2	
13 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・ますの塩焼き 豚肉と切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも 米油	牛乳、わかめ みそ、ます塩焼き ぶた肉	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、コーン 切り干し大根	619	30.8	
14 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・ひじきのサラダ 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	牛乳、とり肉 チーズ ひじき	玉ねぎ、にんじん アップルソース きゅうり、コーン	644	20.8	
15 (水)	ゆでうどん	牛乳	ちゃんぽんうどん・かぼちゃコロッケ ミニトマト(2こ)	ゆでうどん、でんぷん ごま油、米油	牛乳、ぶた肉 いか、なると	にんじん、玉ねぎ ミニトマト きぬさや、干しいたけ かぼちゃコロッケ、白菜	551	21.3	旬の食材 山菜 雪が溶け、山では山菜 が次々と旬をむかえてい ます。山菜は自然でしか 作ることができない、春 の山の恵みです。
16 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・つくねハンバーグ じゃがいものそぼろ煮	ごはん、じゃがいも さとう、米油	牛乳、ぶた肉 みそ、つくねハンバーグ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ、玉ねぎ えだ豆	583	22.4	
17 (金)	ニューコッパン	牛乳	ワントンスープ・ツナサラダ シーザードレッシング	ニューコッパン ワントン、じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 まぐろ油づけ	チンゲン菜、にんじん もやし、レタス きゅうり	610	25.5	ねりこみ 「ねりこみ」は、さつ まいもやこんにやくを甘 く煮て、でんぷんでとろ みをつけた料理です。 青森県の津軽地方では 昔、5月の田植えの時や お客様が来た時など、人 が集まるときに作られて きた郷土料理です。
20 (月)	ごはん	牛乳	若竹汁・ほたて入り厚焼きたまご・ぶどうゼリー(学配) ゆで野菜(ほうれん草、大豆もやし)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん、ドレッシング ゼリー	牛乳、わかめ とうふ、油あげ ほたて入りあつ焼きたまご	細竹、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 大豆もやし	585	21.1	
21 (火)	ごはん	牛乳	小松菜とたまごのみそ汁・あじフライ 生野菜(キャベツ、きゅうり)・ソース	ごはん、米油	牛乳、たまご 高野どうふ みそ、あじフライ	にんじん、小松菜 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり	637	26.4	
22 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・ホイコウロウ 角チーズ	ゆで中華めん さとう、米油	牛乳、ぶた肉 なると、わかめ みそ、とり肉 角チーズ	メンマ、もやし 干しいたけ 長ねぎ、キャベツ ピーマン	657	30.1	
23 (木)	ごはん	牛乳	豚汁・串ざしつくね(2こ) もやしとにらの炒め物	ごはん、じゃがいも 米油、さとう	牛乳、ぶた肉 みそ 串ざしつくね あつあげ	玉ねぎ、ごぼう にんじん、長ねぎ もやし、にら 白菜	622	25.2	
24 (金)	バーガーパン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き せん切りキャベツ・マヨネーズ	バーガーパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	643	24.4	今月の青森産品 《青森市産》 こめ(つがるロマン)
27 (月)	ごはん	牛乳	合鴨団子のみそ汁・さんまのオレンジ煮 竹の子と長いもの炒め物	ごはん、長いも	牛乳、合がもだんご とうふ、みそ さんまオレンジに	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 しょうが、いんげん	642	25.5	
28 (火)	麦ごはん	牛乳	じゃがいもとえのきのコンソメスープ えびピラフの具・ヨーグルト(学配)	麦ごはん、じゃがいも バター	牛乳、とり肉、えび ベーコン、ヨーグルト	えのきたけ、キャベツ にんじん、パセリ 玉ねぎ、コーン ピーマン	560	24.1	《青森県産》 牛乳、パン うどん、中華めん
29 (水)	ゆでうどん	牛乳	なめこ山菜うどん・ねりこみ【青森県の郷土料理】 チーズドック(学配)	ゆでうどん さつまいも さとう、でんぷん チーズドック	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ	なめこ、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ ごぼう、にんじん 長ねぎ、こんにやく	586	23.5	ごぼう、切り干し大根 長いも
30 (木)	ごはん	牛乳	米粉めんのスープ・春巻き 生野菜(レタス、きゅうり)・青じそクリーミードレッシング	ごはん、米粉めん 春巻き 米油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とうふ	にんじん、もやし コーン、干しいたけ 長ねぎ、レタス きゅうり	635	20.3	ほたて入り厚焼きたまご アップルソース 果肉入りりんごゼリー
31 (金)	りんごパン	牛乳	キャベツのシチュー ミートボールのトマトソース煮・甘夏みかん缶	りんごパン じゃがいも さとう	牛乳、ベーコン いんげん豆 ミートボール	キャベツ、玉ねぎ にんじん、ピーマン マッシュルーム トマト、あま夏みかん	697	25.7	

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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。



