

5月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和2年度

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						
7 (木)	ゆで中華めん	牛乳	とんこつしょうゆラーメン 揚げ棒ギョウザ 子どもの日ゼリー ゆで野菜 (ほうれん草、にんじん、コーン) ノンオイル糖じそドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ゼリー	牛乳 ぶた肉、なると あげぼうギョウザ	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ にんにく、しょうが ほうれん草、コーン	小 716 中 839	小 29.2 中 35.1	たんご せつく 端午の節句
8 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 焼き肉煮 昆布入り大豆煮	ごはん ごめ油	牛乳 ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 こうや豆腐 こんぶ、大豆	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、たまねぎ ピーマン、もやし 糸こんにゃく	小 607 中 782	小 25.7 中 32.1	5月5日は端午の節句 (子どもの日) です。男の子の健やかな成長を祝う日です。この日には、柏もちやちまきを食べる風習があります。給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
11 (月)	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 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ まぐろ油づけ	たまねぎ、にんじん アップルソース だいこん、きゅうり	小 705 中 931	小 27.1 中 33.9	給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
12 (火)	ごはん持参	牛乳	海鮮塩スープ ビッグシュウマイ (2個) もやしの中華炒め かぼちゃプリン (中のみ)	ごはん ごま油 かぼちゃプリン	牛乳 あさり、えび ビッグシュウマイ ぶたひき肉	はくさい、たまねぎ にんじん、もやし きくらげ、にら	小 610 中 794	小 29.6 中 35.8	給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
13 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが ゆで野菜 (もやし、きゅうり) さけのムニエル バンバンジードレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 さけのムニエル	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく えだ豆、もやし きゅうり	小 604 中 755	小 28.0 中 32.9	給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
14 (木)	食パン	牛乳	ワンタンスープ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん) えびカツ タルタルソース カシスジャム	食パン ワンタン ごめ油 タルタルソース カシスジャム	牛乳 とり肉 えびカツ	チンゲンサイ にんじん、長ねぎ 干ししいたけ キャベツ	小 654 中 827	小 27.6 中 35.8	給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
15 (金)	ごはん	牛乳	若竹汁 つくねハンバーグ 五目野菜のみそ煮 スナックアーモンド (中のみ)	ごはん ぶ、さといも さとう アーモンド	牛乳 わかめ、かまぼこ つくねハンバーグ みそ	細竹、だいこん にんじん、長ねぎ れんこん、ごぼう 干ししいたけ	小 595 中 792	小 23.5 中 28.3	～15日(金)～ ◎若竹汁◎
18 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ ホイコウロウ かぼちゃ蒸しパン	ごはん さとう、ごめ油 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 とうふ、わかめ ぶた肉、みそ	にんじん、コーン 干ししいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン たけのこ	小 637 中 782	小 23.0 中 28.0	若竹汁は、春に食べる料理の一つです。「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこを意味しています。
19 (火)	ごはん持参	牛乳	ピリ辛みそスープ たれ付きミートボール (小2個、中3個) ゆで野菜 (もやし、チンゲンサイ) ナムルドレッシング みかんゼリー	ごはん ごま油 ドレッシング みかんゼリー	牛乳 ぶた肉、みそ たれ付きミートボール	にんじん、たまねぎ はくさい、にら にんにく、もやし チンゲンサイ	小 594 中 766	小 21.1 中 26.8	たけのこというと青森県では、細い根曲がり竹のことをいいます。炒め物や煮物などさまざまに料理に使われます。
20 (水)	ごはん	液状ヨーグルト フレーン	ねりごまみそ汁 さばの生姜煮 すき昆布の炒めもの	ごはん ねりごま すりごま ごめ油	液状ヨーグルト とり肉、みそ さばのしょうがに すきこんぶ ぶた肉、油あげ	だいこん、ごまつな にんじん、ごぼう 糸こんにゃく	小 637 中 793	小 30.0 中 35.6	給食では、7日(木)に子どもの日ゼリーがつかますので、お楽しみに!
21 (木)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん ゆで野菜 (もやし、にんじん) かぼちゃ入りオムレツ 中華ドレッシング チーズドッグ	ゆでうどん でんぶん、さとう ドレッシング チーズドッグ	牛乳 ぶた肉、えび、いか うすらたまご なると かぼちゃ入りオムレツ	はくさい、にんじん 長ねぎ、しょうが もやし	小 706 中 792	小 34.2 中 39.3	こんげつ あおもりさんびん 今月の青森産品
22 (金)	ごはん	牛乳	ギョウザスープ マーボーなす さけふりかけ	ごはん さとう でんぶん ごま油	牛乳 スープギョウザ ぶたひき肉 さけふりかけ	ごまつな、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ なす、にんにく しょうが	小 610 中 773	小 21.2 中 25.9	あおもりさん 《青森市産》 こめ(つがるロマン)
25 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁 おろし豚丼の具 長いもづけ 角チーズ	ごはん ごめ油 長いもづけ	牛乳 あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉 角チーズ	だいこん、にんじん 長ねぎ、たまねぎ ピーマン	小 606 中 764	小 24.6 中 29.9	あおもりけんさん 《青森県産》 ぎゅうにゅう 牛乳
26 (火)	ごはん持参	牛乳	中華スープ 根菜の炒めもの 五目野菜の甘酢肉団子 (小2個、中3個)	ごはん ごま油	牛乳 なると、ぶた肉 五目野菜の甘酢肉団子	にんじん、もやし 干ししいたけ、長ねぎ れんこん、たまねぎ ピーマン	小 586 中 774	小 23.7 中 30.9	パン類、めん類
27 (水)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし (白菜、にんじん) ぼん酢	ごはん ごま油	牛乳 とうふ、みそ いわしの梅しょうゆに	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ はくさい	小 619 中 741	小 23.5 中 26.0	ぶた肉、とり肉 ごぼう、長いも
28 (木)	りんごパン	牛乳	ポークフランクとじゃがいものコンソメスープ ハンバーグきのこソースがけ ヨーグルト (中のみ)	りんごパン じゃがいも バター	牛乳 ポークフランク ハンバーグ ヨーグルト	キャベツ、にんじん ほうれん草、たまねぎ マッシュルーム トマト	小 651 中 851	小 26.0 中 33.0	アップルソース
29 (金)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 チキン照り焼き ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳 あさり、とうふ 油あげ、みそ チキン照り焼き ベーコン、豆乳	小松菜、にんじん 長ねぎ	小 665 中 829	小 26.1 中 30.5	あおもりさん 《青森県産》 ぎゅうにゅう 牛乳

- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願い致します。
- ◆5月の献立は、3月の給食で使う予定だった食材をできるだけ取り入れていきます。
- ◆市内小学校・中学校臨時休校のため、5月1日まで給食は中止しております。



- * 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、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。
- * ●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) にお問い合わせください。

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)											その他(あわび、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、ごま、さけ、さば、バナナ、もも、りんごは再掲しています。)												
		えかに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いくら	オレンジ	カシューナッツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン	魚卵	たまご	トマト	きゅうり	ライ麦	魚類	貝類	果物類	種実類				
7 木	ゆで中華めん			●	○																															
	牛乳					●																														
	とんこつしょうゆラーメン			●		○						○	●	○	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●									ごま		
	揚げ棒ギョウザ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) ノンオイル青じそドレッシング	○	○	●	○	○		○				○	●			●	●	●	●				●												りんごピューレ	
子どもの日ゼリー																						●												メロン果汁		
8 金	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	せんざり汁							○								○	●																			
11 月	焼き肉煮			●							○	●				○	●	○	●	○	●														りんご	
	昆布入り大豆煮			●																															りんご	
	麦ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
12 火	ポークカレー			●		●					○					●	●	●	○	●	○	●													りんご	
	ツナサラダ(ツナ)																																			
	ツナサラダ(だいこん、きゅうり)																																			
	和風ごまドレッシング			●												●	●	●	●	●	●	●	●													
13 水	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	肉じゃが			●							○					○	○	○	○	○	○	○														
	さけのムニエル	○	○	●		●		○	○		○					○	○	○	○	○	○	○														
14 木	ゆで野菜(もやし、きゅうり)																																			
	パンパンジードレッシング			●																																
	食パン			●		○	○									○	○						○	○												
	牛乳					●																														
15 金	ワンタンスープ			●		○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													ごま	
	えびカツ	●	●	○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																																			
	タルタルソース					●																														
18 月	カシスジャム																																		レモン果汁 カシス	
	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	わかめスープ	○	○	●																																
19 火	ホイコウロウ			●							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													ごま	
	かぼちゃ蒸しパン			●		○																													ごま	
	ごはん持参																																			
	牛乳					●																														
20 水	ピリ辛みそスープ			●							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	たれ付きミートボール			●																																
	ゆで野菜(もやし、チンゲンサイ)																																			
	ナムルドレッシング			●																																
21 木	みかんゼリー																																		みかん果汁	
	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	液状ヨーグルトプレーン					●																														
	ねりごまみそ汁							○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													ごま	
22 金	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	ギョウザスープ	○	○	●		○	○																													
	マーボーなす			●							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													ごま	
25 月	さげふりかけ																																			
	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	厚揚げと大根のみそ汁	○	○					○																												
26 火	おろし豚丼の具			●							○																									
	長いもつけ																																		りんご	
	角チーズ					●																														
	ごはん持参																																			
27 水	牛乳					●																														
	中華スープ			●																																
	五目野菜の甘酢肉団子																																			
	根菜の炒めもの			●							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													りんごジュース	
28 木	ごはん			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳					●																														
	みそけんちん汁							○																												
	いわしの梅しょうゆ煮			●					○																											梅肉
29 金	おひたし(白菜、にんじん)																																			
	ほん酢			●																																
	りんごパン			●		○	○																													りんご
	牛乳					●																														

☆☆☆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。☆☆☆