

# 6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	のりもの	おかずのい						
1 (月)	ごはん	牛乳	白菜と豆腐のみそ汁 豚肉とコーンの和風おろしソース炒め、ももゼリー	ごはん ごめ油 ゼリー	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉	はくさい、にんじん ごぼう、コーン、たまねぎ ピーマン、大根 干しいたけ	小 567 中 716	小 22.5 中 27.6	清潔に 気をつけよう!
2 (火)	米飯持参	牛乳	にら玉みそ汁、棒キョウザ きんぴらごぼう	ごはん ごめ油 いりこま、でん粉 ごま油	牛乳、たまご とうふ、みそ ぶたひき肉 さつまあげ ぼうキョウザ	干しいたけ にんじん、たまねぎ にら、ごぼう 糸こんにゃく	小 697 中 851	小 24.6 中 29.4	給食は、みんなで 協力をして準備をし ます。給食の前に
3 (水)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐、たれ付きかに玉 リャンパンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう ドレッシング 春雨	とうふ、ぶたひき肉 みそ たれつきかに玉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり りんごジュース	小 601 中 789	小 20.2 中 27.1	は、忘れずに手洗い をすること、食べ終 わったらきれいに片 付けて、清潔に気を つけましょう。きれ いな環境をつくるこ とは、協力の一つで す。みんなで気持ち のよい給食時間をす
4 (木)	米粉パン	牛乳	ホワイトシチュー マスカットゼリーのフルーツポンチ	米粉パン じゃがいも バター ゼリー	牛乳、ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ、にんじん パセリ、パイン もも、みかん	小 617 中 810	小 23.9 中 30.5	
5 (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 ひしき、油あげ みそ、ぶた肉 こやうとうふ 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	
8 (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	ごしましよ
9 (火)	米飯持参	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、りんごとお米のプリン (中のみ)	ごはん ごま油 りんごとお米のプリン	牛乳、とり肉 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 783	小 29.6 中 35.0	りんごジュース
10 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが、さけのムニエル ゆで野菜 (もやし、きゅうり)、パンパジードレッシング	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	今年から、「りん ごジュース」は、青 森県産のバックタイ プのものが配られま
11 (木)	食パン	牛乳	ワンタンスープ、えびカツ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)、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 干しいたけ キャベツ	小 651 中 821	小 29.4 中 37.8	す。ショアと同じよ うにクラスで配り、 飲み終わったら専用
12 (金)	ごはん	牛乳	若竹のみそ汁、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 ふ、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 干しいたけ	小 595 中 792	小 23.5 中 28.3	の袋に捨ててくださ い。ご協力を願ひ します。
15 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁、おろし豚丼の具 長いもつけ、角チーズ	ごはん ごめ油 長いもつけ	牛乳、とり肉 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	減塩について
16 (火)	米飯持参	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	~10日以内が〜 減塩は【味が薄く する】というだけで はありません。【塩 分の多いものを減ら す】、これも減塩の 取り組みとして認め られます。好ききら いをして残すのと違 い、汁は、あえて残 し、減塩することが 大切です。 種類のスープ、お でんの汁、肉じゃが の汁は、飲まずに減 塩しましょう。
17 (水)	ごはん	牛乳	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	牛乳、液状ヨーグルト とり肉、みそ、油あげ さばのしょうがに すきこんぶ、ぶた肉	だいこん、ごまつな にんじん、ごぼう 糸こんにゃく	小 623 中 834	小 27.7 中 35.8	
18 (木)	背割れコッペパン	牛乳	鶏肉とじゃがいものコンソメスープ ブレーンオムレツ、ドライカレー	背割れコッペパン じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉、ぶたひき肉 ブレーンオムレツ	しめじ、にんじん キャベツ、たまねぎ ピーマン、パセリ	小 644 中 799	小 31.6 中 38.0	
19 (金)	ごはん	牛乳	キョウザスープ、マーボーなす さけふりかけ	ごはん、春雨 さとう でんぷん ごま油	牛乳 スープキョウザ ぶたひき肉 さけふりかけ	ごまつな、にんじん 干しいたけ、長ねぎ なす、にんにく しょうが	小 610 中 773	小 21.2 中 25.9	
22 (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 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン だけのご	小 637 中 782	小 23.0 中 28.0	
23 (火)	米飯持参	牛乳	もやしの中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子 (小2個、中3個)、根菜の炒めもの	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	減塩
24 (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	今月の青森産品
25 (木)	りんごパン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグきのこソースかけ	りんごパン じゃがいも ごめ油、バター	牛乳 ハンバーグ ポークパテ 粉チーズ	キャベツ、にんじん パセリ、たまねぎ マッシュルーム トマト、コーン	小 666 中 845	小 27.5 中 32.8	「青森市産」 菜 (つがるロマン) カシスジャム 「青森県産」 パン類 りんごジュース
26 (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	
29 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、チーズサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉、粉チーズ チーズ	にんじん、たまねぎ アップルソース にんにく キャベツ、きゅうり	小 696 中 913	小 26.4 中 31.6	
30 (火)	米飯持参	牛乳	合鴨団子の中中華スープ、炒めビビンパ 豆乳プリン	ごはん さとう、ごま油 豆乳プリン	牛乳 あいがも団子 ぶたひき肉、みそ かまぼこ	にんじん、はくさい 長ねぎ ぜんまい、もやし 小松菜、にんにく	小 626 中 784	小 26.3 中 32.5	

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

◆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にお願ひします。

◆学校休業中の食材をできるだけ活用しています。



