

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	のみもの	おかずのい						
1 (月)			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)			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)			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)			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)			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)			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)			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)			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	「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)			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)			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。ご協力をお願い します。
15 (月)			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)			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。
17 (水)			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	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。
18 (木)			鶏肉とじゃがいものコンソメスープ ブレンオムレツ、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	減塩
19 (金)			ギョウザスープ、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	減塩
22 (月)			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	減塩
23 (火)			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)			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	減塩
25 (木)			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 ポークパニッシュ 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	減塩
26 (金)			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	減塩
29 (月)			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	減塩
30 (火)			合鴨団子中華スープ、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	減塩

◆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。



