



6月 こんだてのおしらせ



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						
3 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・豆腐ハンバーグ ぶた肉といんげんの炒め物	ごはん 米油 さとう	牛乳、あつあげ みそ、ぶた肉 とうふハンバーグ	大根、にんじん、小松菜 いんげん、しろねぎ 干ししいたけ こんにゃく、しょうが	573	25.8	18日は ふるさと産品給食の日
4 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁・きんぴら肉団子 (2こ) パリパリ大根サラダ・野菜入り和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、わかめ 油あげ、みそ きんぴら肉だんご	にんじん、小松菜 干ししいたけ しろねぎ、きゅうり 切り干し大根	601	19.9	この日は私たちのふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米や牛乳の他に、ほたてやぶた肉、豆腐など青森県産品がたっぷり使われています。ふるさとの味を味わいましょう。
5 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・いわしの梅しょうゆ煮 ふきの炒め物・りんごとカシスのゼリー (学配)	ごはん、さとう ごま油 ゼリー	牛乳、ひじき 油あげ、みそ さつまあげ いわしの梅しょうゆに	キャベツ、にんじん こんにゃく、ふき 切り干し大根 小松菜	591	22.4	
6 (木)	ごはん	牛乳	サンラータン・揚げギョウザ (2こ) もやしとにらの炒め物	ごはん さとう、でんぶん ごま油、米油	牛乳、とり肉 たまご、とうふ ぶた肉 ギョウザ	えのきたけ、にんじん 小松菜、もやし にら	607	22.5	
7 (金)	雪にんじんパン	液体ヨーグルト (いちご)	クラムチャウダー ツナサラダ・フレンチドレッシング	雪にんじんパン じゃがいも ドレッシング	液状ヨーグルト あさり、ベーコン 牛乳 まぐろ油づけ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	586	20.9	
10 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁・豚丼の具 ミニトマト (2こ)	ごはん さとう、春雨 さつまいも	牛乳、油あげ みそ、ぶた肉	にんじん、こんにゃく 大根、しめじ、玉ねぎ しろねぎ、しょうが ピーマン、ミニトマト	617	21.7	
11 (火)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー・和風乳化ドレッシング ゆで野菜 (ほうれん草、にんじん、コーン)	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 牛肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、コーン アップルソース	674	20.0	みずの油炒め 【青森県の郷土料理】
12 (水)	ごはん	牛乳	山菜汁・にしんみぞれ煮 ジャーマンポテト	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳、ベーコン みそ、油あげ にしんみぞれに	わらび、細竹、ふき にんじん、大根 パセリ、玉ねぎ	626	22.2	「みず」は、別名「うわばみ草」といいます。水辺に生えている鮮やかな緑色の山菜で、味にクセがなく、ねばりがあるのが特徴です。青森県では、ちょうど今が旬になり、おいしい時季になります。
13 (木)	ごはん	牛乳	なるとと野菜の中華スープ れんこんのはさみ揚げ・いかとえびボールのチリソース煮	ごはん、ごま 米油、でんぶん さとう	牛乳、なると えびボール、いか れんこんのはさみあげ	もやし、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜 えだ豆、こんにゃく しょうが	622	25.3	
14 (金)	食パン	牛乳	たまごとわかめのスープ・いちごジャム パンネアラピアータ	食パン、でんぶん マカロニ、ジャム オリーブ油	牛乳、わかめ たまご、ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん、なす えのきたけ、しろねぎ トマト、こんにゃく マッシュルーム	619	24.7	
17 (月)	ごはん	牛乳	いわしのつみれ汁・チキンフィレオ 野菜のキムチ炒め	ごはん ごま油	牛乳、いわし ぶた肉 チキンフィレオ	にんじん、白菜 しめじ、しろねぎ 玉ねぎ チンゲン菜	582	28.9	
18 (火)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・県産ポークメンチカツ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・県産中華ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳、ほたて とうふ、みそ ポークメンチカツ	大根、しろねぎ にんじん、ごぼう ほうれん草 キャベツ	659	27.1	
19 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁・県産さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒め物・アーモンド入り小魚	ごはん、さとう せんべい、米油 アーモンド	牛乳、とり肉、小魚 油あげ、ひじき 大豆、さつまあげ さばのみそに	大根、平さやいんげん にんじん、しろねぎ 干ししいたけ、ごぼう	692	30.5	今月の青森産品 《青森市産》 米 (つがるロマン) りんごとカシスのゼリー パサラコーン
20 (木)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・県産長いも入り肉じゃが 味付けのり	ごはん、ごま じゃがいも 長いも、さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉、のり	大根、にんじん しめじ、小松菜 しろねぎ、えだ豆 玉ねぎ、こんにゃく	601	23.8	
21 (金)	米粉パン	牛乳	パサラコーンと豆のポタージュ・チーズオムレツ ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)・ノンオイルイタリアンドレッシング	米粉パン じゃがいも	牛乳、とり肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、きゅうり パセリ、キャベツ	648	27.6	《青森県産》 牛乳、パン、長いも にんじん、こんにゃく ほうれん草、コーン 大豆、豆腐、鶏肉 牛肉、ごぼう ほたて、県産だし 県産さばのみそ煮 県産ポークメンチカツ 県産ポークフランク アップルソース りんごジュース
24 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・チンジャオロースー マンゴー入り杏仁豆腐	ごはん、ごま油 米油、ワンタン さとう、でんぶん あんにとんどうふ	牛乳、とり肉、小魚 うずらたまご ぶた肉	白菜、干ししいたけ にんじん、ピーマン 竹の子、マンゴー こんにゃく	624	23.1	
25 (火)	ごはん	りんごジュース	ピリ辛みそスープ・あじフライ せんキャベツ・ソース	ごはん ごま油 米油	ぶた肉 みそ あじフライ	にんじん、玉ねぎ 白菜、こんにゃく キャベツ、にら りんごジュース	596	19.1	
26 (水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ (2こ) ゆで野菜 (白菜、チンゲン菜)・中華ドレッシング	麦ごはん、さとう でんぶん ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、こんにゃく しょうが、白菜 チンゲン菜	642	23.2	
27 (木)	ごはん	牛乳	豚汁・厚焼きたまご みずの油炒め【青森県の郷土料理】・野菜ふりかけ	ごはん、米油 じゃがいも ふりかけ	牛乳、ぶた肉 みそ、さつまあげ あつ焼きたまご	玉ねぎ、ごぼう 白菜、にんじん しろねぎ、みず こんにゃく	588	22.9	
28 (金)	ピタパン	牛乳	キャベツとフランクのコンソメスープ・キーマカレー ゆで野菜 (アスパラガス、コーン)・マヨネーズ	ピタパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳、大豆 ぶたひき肉 ポークフランク	にんじん、キャベツ コーン、しめじ 玉ねぎ、ピーマン アスパラガス	599	23.6	

◆ 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、麺類の供給を休止しています。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。

◆ こんだては都合により変更するときがあります。

◆ ドレッシングやソースなどは、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。

◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。

◆ りんごジュースと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お願いいたします。

◆ (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。



「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？



●日 時 6月18日 (火) 9:00~11:40

●募集期間 6月3日(月)~6月11日(火) 50人(申込順)

●場 所 小学校給食センター (青森市三内字丸山393-261)

●費 用 260円 (試食材料費)

●内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食

詳細は市ホームページまたは広報あもり6月1日号をご覧ください。

- * 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、法律で表示が義務付けられている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童はいないので、表示しておりません。
- * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
- * ●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ります。
- 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 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルギーは、**魚、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、トマト、きゅうり、里芋**です。

B群校

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)				詳細			
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	オレンジ	カシューナッツ	牛肉	鶏肉	さば	大豆	豚肉	バナナ	豚肉	もも		りんご	ゼラチン	
3月	ごはん 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁 豆腐ハンバーグ ぶた肉といんげんの炒め物			○	○	○					○	○	○	○	○	○							乳 厚揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 豚肉、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
4火	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 きんぴら肉団子(2こ) バリバリ大根サラダ 野菜入り和風ごまドレッシング	○	○			○																	乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) ごま、大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて貝)、りんごジュース きゅうり 小麦、大豆、かつお節エキス、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、りんご、ブルーベリー
5水	ごはん 牛乳 せんざり汁 いわしの梅しょうゆ煮 ふきの炒め物 りんごとカシスのゼリー	○	○			○																	乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、いわし、梅肉 さつま揚げ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) りんご果汁、黒すり果汁
6木	ごはん 牛乳 サンラータン 揚げぎょうざ(2こ) もやしとにらの炒め物			○	○						○	○	○	○	○	○							乳 鶏肉、いり卵(小麦、卵、大豆)、豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、りんご果汁、トマト) 小麦、ごま、大豆、豚肉 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき、トマト)
7金	雪にんじんパン 液状ヨーグルト(いちご) クラムチャウダー ツナサラダ(ツナ) ツナサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) フレンチドレッシング	○	○	○	○															○	○		小麦 いちご果汁 あさり、ベーコン(大豆、豚肉)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、ほたてエキスパウダー、トマト) 大豆、きはだまぐろ きゅうり レモン果汁
10月	ごはん 牛乳 さつま汁 豚丼の具 ミニトマト(2こ)			○	○						○												乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(さば、かつお)) トマト
11火	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) 和風乳化ドレッシング			○	○						○	○	○	○	○	○							乳 牛肉、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)、トマト) 小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁
12水	ごはん 牛乳 山菜汁 にしんみぞれ煮 ジャーマンポテト			○	○																		乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、にしん ベーコン(大豆、豚肉)、ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
13木	ごはん 牛乳 なると野菜の中華スープ れんごんのはさみ揚げ いかとえびボールのチリソース煮			○	○																		乳 なると(すけそうたら、いとより)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、豚肉、たら えびボール(えび、小麦、たらすり身)、いか、枝豆(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、醸造酢(りんご)、トマト)
14金	食パン 牛乳 たまごわかめスープ ペネアラビアータ いちごジャム			○	○						○												小麦、乳 液卵(卵)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) マカロニ(小麦)、豚ひき肉、トマト、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
17月	ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 チキンフィレオ 野菜のキムチ炒め			○	○																		乳 いわしつみれ(いわしすり身、助宗すり身)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、鶏肉 豚肉、白菜キムチ(小麦、大豆、りんご、カツオエキス、さばエキス)、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)
18火	ごはん 牛乳 ほたてのみそ汁 県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) 県産中華ドレッシング	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○							乳 ほたて(いか、豆腐(大豆)、調味料(大豆、だし汁(いわし粉末、かつお粉末、あご粉末)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、ごま、大豆、魚醤(イワシ)、かつおぶしエキス、りんご酢、レモン果汁
19水	ごはん 牛乳 せんべい汁 県産さばのみそ煮 ひじきと大豆の炒め物 アーモンド入り小魚	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○							乳 鶏肉、油揚げ(大豆)、せんべい(小麦、カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつおふしだし汁、かつおだし(かつお節、かつお節)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば、煮干し)、煮干しエキス、かつおエキス) さば、大豆 大豆、さつま揚げ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 片口いわし、アーモンド、ごま
20木	ごはん 牛乳 ねりごまみそ汁 県産長いも入り肉じゃが 味付けのり			○	○																		乳 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、白いりごま、白ねりごま、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 豚肉、長芋、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) えび、魚介エキス(かつおぶし)、粉末魚醤(いわし)
21金	米粉パン 牛乳 パサパサコーンと豆のポタージュ チーズオムレツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) ノンオイルイタリアンドレッシング			○	○																○		小麦、乳 乳 鶏肉、ミックスビーンズ(大豆)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、ほたてエキスパウダー) 小麦、卵、乳、大豆、かつおだし汁、りんご酢 きゅうり 鶏肉、豚肉、魚醤(ほっけ、すけとうだら)
24月	ごはん 牛乳 ワナタンスープ チンジャオロースー マンゴー入り杏仁豆腐			○	○																		乳 うずら卵(卵)、ワナタン(小麦)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら、かきエキス、ほたてエキス)、かき、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 乳、大豆、貝カルシウム(ほたて貝)、杏仁パウダー、マンゴー
25火	ごはん りんごジュース ピリ辛みそスープ あじフライ せんきゃべつ ソース			○	○																		りんご 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 小麦、大豆、豚肉、あじ 魚醤(片口鱈)、かつお節エキス、オイスターエキス、バインアップル、ワインビネガー(ぶどう)、トマト
26水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ(2こ) ゆで野菜(白菜、チンゲン菜) 中華ドレッシング			○	○																		乳 豆腐(大豆)、豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、スープ(かつお)、オイスターソース、陳皮、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 小麦、大豆、豚肉 小麦、ごま、大豆、鶏肉、醸造酢(りんご)、オイスターエキス
27木	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼きたまご みずの油炒め【青森県の郷土料理】 野菜ふりかけ	○	○	○	○																		乳 豚肉、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、乳、さばだし汁、大豆 さつま揚げ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末、トマト
28金	ごはん 牛乳 豚汁 キャベツとフランクのコンソメスープ キーマカレー ゆで野菜(アスパラガス、コーン) マヨネーズ	○	○	○	○																		乳 ポークフランク(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 豚ひき肉、大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、トマト) 卵、大豆、醸造酢(りんご)

☆☆☆ 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。 ☆☆☆