

10月 こんだてのおしらせ

保護者の皆様の負担が軽くなります！！
10月から給食費が無償化となりました

Table with columns: 実施日, 主食, のみもの, おかず, 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. Rows include dates from 3/31 to 10/31 with menu items and nutritional info.



八杯豆腐 [青森県の郷土料理]

八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。



今月の青森産品

- 青森市産 米 (つがるロマン) カットりんご (早生ふじ)
青森県産 牛乳, パン
うどん, 中華めん
とりだんご
アップルソース

10月13日の「肉じゃが」は、堤小学校、横内小学校、甲田小学校、大野小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ 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。

- * 青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、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ります。)
- * ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、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。
- * こはん、麦ごはん、麺類、パン類のアレルゲンは、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 小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

B群校

| 実施日 | こんだて | 特定原材料(表示義務) | | | | | | | | | | | その他 | | | | | | | | | |
|---------|------------------|-----------------|----|---|---|----|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|------|----|-----|----------------|
| | | えびかに | 小麦 | 卵 | 乳 | そば | 落花生 | ア | あ | い | い | く | く | く | く | く | く | く | 魚の種類 | 貝類 | 果物類 | 種類 |
| 3月 | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | えびボールスープ | ● | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 食用植物油(ごま) |
| | 棒きゅうザ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4火 | ひじきサラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 中華ドレッシング | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 食用植物油(ごま) |
| | ブルーベリーゼリー(学配) | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ブルーベリー果汁(濃縮還元) |
| | いもち汁 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5水 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さばみそ煮 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉とメンマの炒め物 | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 食用ごま油、白胡麻 |
| | ゆで中華めん | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6木 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 八杯豆腐【青森県の郷土料理】 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 串ざしつくね(2こ) | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉とれんこんの炒め物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 白胡麻、食用ごま油 |
| 7金 | 背割れニューコッペパン | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さつまいもポタージュ | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ポークとチキンのフランク | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11火 | ゆで野菜(キャベツ、コーン) | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | サウザンアイランドドレッシング | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12水 | 根菜入り鶏団子ときこのみそ汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ねぎ玉焼き | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 食酢(りんご) |
| | 五目きんぴら | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 白胡麻、食用ごま油 |
| | ゆでうどん | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13木 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たれ付き肉団子(2こ) | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじんしりしり | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14金 | 米粉パン | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 白菜とベーコンの豆乳スープ | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | マカロニミートソース炒め | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17月 | 角チーズ | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18火 | たれ付きチキンハンバーグ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パリパリ大根サラダ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 和風ごまドレッシング | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小麦ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19水 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | わかめスープ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 炒めビビンバ | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | カットりんご(早生ふじ・学配) | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | りんご |
| 20木 | ゆで中華めん | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうがみそおでん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ひき肉と白菜の炒め物 | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21金 | 味噌汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ニューコッペパン | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 22月 | ABCマカロニのコンソメスープ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チーズオムレツ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜ソテー | | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23火 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 液状ヨーグルト(いちご) | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さつまいもみそ汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さばねぎ塩焼き | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24水 | 切り干し大根の炒め物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうがみそおでん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25木 | ひき肉と白菜の炒め物 | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 味付きなっとう(学配) | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ニューコッペパン | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26金 | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ABCマカロニのコンソメスープ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | チーズオムレツ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 野菜ソテー | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27月 | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ねりごみみそ汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぶり照り焼き | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28火 | すき昆布の炒め煮 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食パン | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ポトフ | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29水 | ツナサラダ(ツナ) | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ツナサラダ(キャベツ、にんじん) | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | マヨネーズ | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | りんごジャム | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醸造酢(りんご) |
| 30木 | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 厚揚げと山菜のみそ汁 | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 厚焼きたまご | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31月 | にんじんと春雨の炒め物 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かぼちゃプリン(学配) | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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。 ☆☆☆