



保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

10月から給食費が無償化となりました



実施日	こんだて		おかし	おもち エネルギーもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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							
1 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン ポテトのオープン焼き (トマト味) ウインナーとキャベツの炒め物	ゆで中華めん ふ、サラダ油 ポテトのオープン焼き	牛乳、ふた肉 なるこ、にほし粉 ポークウインナー	長ねぎ、もやし メンマ、干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ、にんじん	590	27.1	<p>節分と大豆</p> <p>節分は、立春の前日を節分といひ、この時に福豆(炒った大豆)をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。豆には盡力があると信じられていたのと、「魔(ま)を滅(め)つする」(災いをなくす)に通じるからともいわれています。</p> <p>小さくても大きなパワー 大豆</p>
2 (木)	ごはん	牛乳	スキー汁・チキンカツ ゆで野菜(小松菜、コーン)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん、さつまいも サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 みそ、油あげ チキンカツ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく 小松菜、コーン	617	22.6	
3 (金)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・いり大豆 ツナサラダ・フレンチドレッシング	りんごパン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、あさり ツナ、いり大豆 ポークフランクフルト	玉ねぎ にんじん 大根	709	31.4	
6 (月)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・きんぴら肉団子(2こ) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん 長いもすいとん ごま、ごま油	牛乳、ふた肉 とり肉 きんぴら肉だんご	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく、メンマ	565	22.9	
7 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・れんこんギョウザ(2こ) パリパリ大根サラダ・ナムルドレッシング	ごはん、さとう でんぶ ドレッシング	牛乳、とうふ みそ ふたひき肉 れんこんギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、コーン 切り干し大根、きゅうり	617	24.5	
8 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・白花豆コロッケ 豚肉ともやしのカレー炒め	ゆでうどん サラダ油	牛乳、油あげ とり肉、ふた肉 かまぼこ 白花豆コロッケ	ぜんまい、細竹 えのきたけ、もやし にんじん、長ねぎ、ふき 玉ねぎ、ピーマン	589	25.6	
9 (木)	ごはん	牛乳	せんざり汁・さばみそ煮 にんじんの炒め物	ごはん サラダ油 さとう 春雨	液状ヨーグルト、みそ 油あげ、高野豆腐 さばみそに ふたひき肉、ひじき	キャベツ、にんじん 長ねぎ 切り干し大根	558	24.3	
10 (金)	食パン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ・チキン照り焼き ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング・スライスチーズ	食パン じゃがいも ドレッシング	牛乳、豆乳 チキン照り焼き スライスチーズ ベーコン	白菜、にんじん コーン ほうれん草	624	28.4	
13 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 串さしつくね(2こ)・五目きんぴら	ごはん じゃがいも ごま、ごま油 さとう	牛乳、わかめ みそ、油あげ さつまあげ さしつくね	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	610	22.1	<p>青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。戦後、青森駅前周辺にてきた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を思い、少しでもあったまっで欲しいと、おでんにつけるみそに、しょうがを入れた夕しを作ったのが喜ばれ、広まったといわれています。給食では、16日にです。</p>
14 (火)	ごはん	牛乳	チキンカレー ひじきサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ ひじき	にんじん、玉ねぎ コーン、きゅうり アップルソース	612	21.4	
15 (水)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン・たれ付きかに玉 鶏肉と竹の子の炒め物	ゆで中華めん ごま油 でんぶ	牛乳、ほたて なるこ かに玉、とり肉	白菜、にんじん もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	601	29.8	
16 (木)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 味付きなっとう(学配)	ごはん サラダ油	牛乳、ふた肉、みそ ちくわ、たこボール こんが、高野豆腐 がんもどき、なっとう	大根、にんじん こんにゃく 玉ねぎ、しょうが	594	27.8	
17 (金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・県産ポークメンチカツ ゆでキャベツ・中華ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークメンチカツ	もやし、白菜 にんじん、長ねぎ 干ししいたけ キャベツ	611	24.4	
20 (月)	ごはん	牛乳	つくね汁・ほっけ塩焼き いんげんと豚肉の炒め物	ごはん、じゃがいも ごま、サラダ油 さとう	牛乳、チキンボール みそ、ふた肉 ほっけ塩焼き	大根、にんじん 長ねぎ、いんげん こんにゃく しょうが	555	27.6	
21 (火)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 杏仁フルーツ	ごはん サラダ油 あんぽんとうふ	牛乳、ふた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マンゴー パイナップル マッシュルーム	629	21.0	<p>今月の青森産品</p>
22 (水)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん・れんこんはさみ揚げ ホットポテトサラダ	ゆでうどん サラダ油 じゃがいも	牛乳、ふた肉 豆乳 れんこんはさみ揚げ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ 干ししいたけ	534	20.6	<p>《青森市産》 菜(つがるロマン)</p>
24 (金)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・いよかんゼリー(学配) 鶏団子と根菜のうま煮	ごはん さとう ゼリー	牛乳、たまご とうろ、みそ わかめ チキンボール	にんじん、玉ねぎ ごぼう、こんにゃく 干ししいたけ いんげん	574	22.3	<p>《青森県産》 牛乳、パン</p>
27 (月)	ごはん	牛乳	タックジャンスープ・焼きハンバーグ 春雨サラダ・マヨネーズ	ごはん、ごま油 さとう 春雨 マヨネーズ	牛乳、とり肉 とうろ チキンハンバーグ	白菜、もやし きゅうり、にんじん にんにく、わらび	655	24.7	<p>ほたて ポークフランクフルト</p>
28 (火)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 切り干し大根の炒め物	ごはん ごま油 さとう サラダ油	牛乳、とうろ 油あげ にしんにりに さつまあげ	大根、干ししいたけ 長ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく 切り干し大根	573	23.4	<p>ポークメンチカツ 長いもすいとん アップルソース</p>

2月15日の「塩ラーメン」は、浜田小学校、甲田小学校、浪館小学校、大野小学校、新城中央小学校の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。
- ◆ (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。

