12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5年度

実施日	こんだて 主食	のみもの	おかずるい	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）
1（金）	ごはん	牛乳	わかめスープ・ビビンバ カットりんご	ごはん、ごま ごま油、さとう でんぷん	牛乳、わかめ 高野どうふ、ぶた肉 みそ	にんじん、コーン 長ねぎ、白菜キムチ 切り干し大根、きくらげ 小松菜、にんにく りんご	小 539 中 689	小 23.8 中 29.8
4（月）	ごはん	牛乳	僧兵汁・いわしオレンジ煮 和風五目炒め	ごはん、ごま ごま油、さとう	牛乳、とり肉 油あげ、みそ いわしオレンジに ぶた肉、ひじき	大根、にんじん、白菜 干ししいたけ、長ねぎ にんにく、えだ豆 ごぼう、糸こんにゃく	小 616 中 792	小 28.2 中 37.5
5（火）	ごはん	牛乳	みそバター中華スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮 小松菜とマッシュルームのオイスターソース炒め	ごはん じゃがいも バター	牛乳、とり肉 わかめ、みそ チキンたつたあげ ケチャップに	にんじん、玉ねぎ コーン、小松菜 マッシュルーム	小 613 中 761	小 26.9 中 32.0
6（水）	ごはん	液状ヨーグルト（いちご）	春雨中華塩スープ・キャベツ入り平つくね ほうれん草とにんじんの中華ごま炒め	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油、でんぷん	わかめ キャベツ入り平つくね とり肉、みそ 液状ヨーグルト	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、ほうれん草 しょうが	小 513 中 661	小 17.3 中 21.6
7（木）	コッペパン	牛乳	ひき肉と豆腐の中華スープ・五目野菜の甘酢肉団子（2個） バサラコーンクリームチーズポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉 とうふ 五目野菜の あまず肉だんご チーズ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが コーン、パセリ	小 576 中 706	小 24.5 中 30.8
8（金）	ごはん	牛乳	キムチスープ・チキン照り焼き リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、ごま油 さとう、春雨 ドレッシング	牛乳、とり肉 とうふ、みそ チキン照り焼き	白菜、白菜キムチ にんじん、干ししいたけ にんにく、きゅうり	小 582 中 730	小 25.2 中 30.0
11（月）	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー フルーツ杏仁	麦ごはん あんにんどうふ	牛乳、ぶたひき肉 スキムミルク チーズ	かぼちゃ、えだ豆、玉ねぎ にんじん、アップルソース にんにく、マンゴー パイン	小 697 中 936	小 22.8 中 29.1
12（火）	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・ビッグシュウマイ（2個） 切り干し大根ときくらげの炒め物・角チーズ	ゆでうどん さとう、ごま油 でんぷん	牛乳、とり肉 味付け油あげ ビッグシュウマイ みそ、角チーズ ちくわ	にんじん、ごぼう 長ねぎ、小松菜 切り干し大根、きくらげ にら	小 635 中 715	小 30.5 中 34.5
13（水）	ごはん	牛乳	せんぎり汁・厚焼きたまご 鶏肉のスタミナ炒め	ごはん でんぷん ごま油	牛乳、油あげ ひじき、みそ あつ焼きたまご とり肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、コーン	小 547 中 690	小 22.7 中 28.1
14（木）	ごはん	牛乳	ほうれん草とえのきたけのコンソメスープ たれ付きチキンハンバーグ・チキンポテトグラタン風炒め	ごはん じゃがいも	牛乳 たれつき チキンハンバーグ とり肉、チーズ	にんじん、ほうれん草 えのきたけ、切り干し大根 パセリ、コーン、玉ねぎ	小 583 中 725	小 29.0 中 34.9
15（金）	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】・さばみそ煮 ビーフンの焼きそば風炒め	ごはん ビーフン ごま油	牛乳、たら みそ、さばみそに ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、しょうが キャベツ、干ししいたけ	小 574 中 719	小 32.4 中 37.8
18（月）	ごはん	牛乳	なめこと大根のみそ汁・ほっけ塩焼き いももちのそぼろ煮・はいがふりかけ	ごはん、いももち さとう はいがふりかけ	牛乳、とうふ みそ、ほっけ塩焼き ぶたひき肉	なめこ、大根、長ねぎ にんじん、玉ねぎ えだ豆	小 596 中 777	小 27.8 中 34.7
19（火）	ごはん	牛乳	スープカレー・豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト	ごはん じゃがいも	牛乳、とり肉 チーズ とうふハンバーグ ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ にんじん、アップルソース パセリ	小 675 中 859	小 25.1 中 31.6
20（水）	ごはん	牛乳	どさんこ汁・きんぴら肉団子（2個） 厚揚げとひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう サラダ油	牛乳、とり肉 わかめ、みそ ひじき、あつ揚げ きんぴら肉だんご	にんじん、玉ねぎ コーン、糸こんにゃく	小 620 中 780	小 25.8 中 32.5
21（木）	丸パン	牛乳	あさりのコンソメスープ・プレーンオムレツ ほうれん草のトマトソース煮・県産りんごジャム	丸パン じゃがいも りんごジャム サラダ油	牛乳、あさり とり肉 プレーンオムレツ	キャベツ、にんじん パセリ、玉ねぎ ほうれん草、コーン にんにく	小 566 中 671	小 26.1 中 31.0
22（金）	ごはん	牛乳	白菜の中華スープ・ショウロンポウ（2個） チャプチェ・クリスマスゼリー	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油 クリスマスゼリー	牛乳 ショウロンポウ ぶたひき肉 だいず	白菜、にんじん 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ	小 587 中 746	小 19.3 中 24.1

ひとこと

バサラコーン

バサラコーンは、浪岡地区の特産品です。甘味が強くておいしいバサラコーンを使った「バサラコーンクリームチーズポテトサラダ」が7日にでます。地元の産物に感謝していただきましょう。

たら汁
【青森県の郷土料理】

「じゃっぱ」とは津軽弁で「雑把」という意味で、ふつうは、捨てられてしまう鱈の頭や内臓のことを指します。この「じゃっぱ」に大根やにんじん、ねぎを一緒に煮こんだものが「じゃっぱ汁」です。15日の給食では、鱈の身だけを使った「たら汁」を代わりに提供します。

今月の青森産品

≪青森市産品≫

米（まっしぐら）

バサラコーン

≪青森県産品≫

牛乳、りんご

ぶた肉、とり肉

ごぼう、にんにく

◆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。

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

◆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いします。

◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。

令和5年度12月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市浪岡学校給食センター

＊ **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。
＊ ごはん、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　浪岡学校給食センター（TEL：0172-62-2257）　にお問い合わせください。

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）																			その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚の種類	貝類	果物類	種実類
1	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめスープ	○	○	●														●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食用ごま油
		ビビンバ			●												○		●		●	●	●		●				●				●			かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		カットりんご												○		○													●									リンゴ	
4	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		僧兵汁															○					●	●		○					●						かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		いわしオレンジ煮			●									●					○		○	●													いわし		オレンジ果皮、オレンジ果汁、白ワイン(ぶどう)、香料(オレンジ果皮・果汁)	
		和風五目炒め			●												○		●			●	○		●										風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			白胡麻、食用ごま油
5	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		みそバター中華スープ	○	○	●			●									○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			ごま油（ごま）、食用植物油脂(ごま)
		チキン竜田揚げケチャップ煮			●																	●	●						●				●					ソース〔白ワイン(ぶどう)、おろしりんご〕	
		小松菜とマッシュルームのオイスターソース炒め			●		○												●	○		●	●		●		○		○				●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
6	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		液状ヨーグルト（いちご）						●																													いちご果汁	
		春雨中華塩スープ	○	○	●														●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、かつおエキス			食用植物油脂(ごま)
		キャベツ入り平つくね			○		○	○									○		○			●	●		●		○		●							ソース（鰹節）	ソース〔魚介エキス(ほたて)〕	ソース〔ウスターソース(りんご)〕	
		ほうれん草とにんじんの中華ごま炒め			●												○		●			●	●		○											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			白胡麻、食用ごま油
7	木	コッペパン			●		○	○																													アセロラパウダー	
		牛乳						●																															
		ひき肉と豆腐の中華スープ			●												○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		五目野菜の甘酢肉団子（2個）																				●	●		●				●									りんごジュース	
		パサラコーンクリームチーズポテトサラダ						●														●	●		●								●						
8	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キムチスープ			●												○		●		●	●	●		●				●				●			かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース	りんご	食用ごま油、食用植物油脂(ごま)
		チキン照り焼き			●		○	○											○			●	●							○									
		リャンバンサンスー																																					
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
11	月	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		かぼちゃとひき肉のカレー			●			●									○					●	●		●		○	○	●				●				ほたてエキスパウダー	オリーブオイル、りんご	
		フルーツ杏仁						●														●														貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー、パインアップル	杏仁パウダー
12	火	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		きつねうどん	○	○	●			○									○					●	●		○											スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス（グチ）、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		ビッグシュウマイ（2個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		切り干し大根ときくらげの炒め物			●														●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		角チーズ						●																															
13	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		せんぎり汁										○									○	●														いわしの煮干し、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		厚焼きたまご		○	○		●	○														●	○															
		鶏肉のスタミナ炒め			●												○		●			●	●		○				●								りんご	植物油脂（ごま）、胡麻、食用ごま油
14	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ほうれん草とえのきたけのコンソメスープ			●																	●	●		●								●						
		たれ付きチキンハンバーグ			○		○	○									○		○			●	●		○		○		○										
		チキンポテトグラタン風炒め			●			●									○					●	●		●								●				ほたてエキスパウダー		
15	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		たら汁【青森県の郷土料理】																				●														すけそうだら、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		さばみそ煮			○			○													●	●														さば			
		ビーフンの焼きそば風炒め			●												○		●			●	●		●				●				●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、かつおぶしパウダー、かつおエキスパウダー、いわしぶしパウダー、むろぶしパウダー	オイスターソース	粉末ソース（りんご）	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
18	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		なめこと大根のみそ汁										○									○	●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー、いわしの煮干し			
		ほっけ塩焼き	○	○	○			○				○								○	○	○														縞ホッケ			
		いももちのそぼろ煮			●												○					●	○		●											濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		はいがふりかけ	○	○	●		○	○											●	○	○	●	○												かつお削節、かつおエキスパウダー、エキス(かつお)、未焼成カルシウム(鱈の骨)	未焼成カルシウム(ほたて貝)		ごま
19	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		スープカレー			●			●									○					●	●		●		○		●	●			●			かつお節エキス		りんご	
		豆腐ハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		ジャーマンポテト			●		○	○														●	●		●								●						
20	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		どさんこ汁	○	○				●				○					○				○	●	●		○											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー、いわしの煮干し			
		きんぴら肉団子（２個）																	●			●	●		●				●									ソース（リンゴジュース）	ごま、植物油(ゴマ油)、ソース〔植物油（ゴマ油）〕
		厚揚げとひじきの炒め物			●														○			●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
21	木	【小学校】丸パン			●		○	●				○						○	○			●			○			○	○	○									
		【中学校】丸パン			●		○	○										○				○																	
		牛乳						●																															
		あさりのコンソメスープ	○	○	●																	●	●		●								●				アサリ		
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○											○			●	○		○				○							かつおだし			
		ほうれん草のトマトソース煮			●			●									○		○			●	●		●								●				ほたてエキスパウダー	オリーブオイル	
		県産りんごジャム																											●								りんご	
22	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		白菜の中華スープ			●														●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		ショウロンポウ（2個）			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		チャプチェ			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		白胡麻、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		クリスマスゼリー					○	○																													いちご砂糖漬け	

☆☆☆　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。　☆☆☆