

2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			おもにエネルギーの 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	のりもの	おかずのり						
1 (木)	まるパン	牛乳	チキンコンソメスープ・ポロネーゼ 豆乳プリン	マカロニ、バター 豆乳プリン まるパン	牛乳、とり肉 だいず、ふたひき肉 チーズ	キャベツ、にんじん 大根、パセリ、玉ねぎ アップルソース、トマト にんにく	小 585 中 741	小 23.9 中 30.3	～6日・19日～ ほたて
2 (金)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・パリパリ大根サラダ 和風乳化ドレッシング・いり大豆	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ、いりだいず	玉ねぎ、にんじん アップルソース、にんにく 切り干し大根、きゅうり	小 661 中 868	小 22.7 中 27.6	陸奥湾で育ったお いしいほたては、柔 らかくて肉厚、まる やかな甘味が特徴で す。ほたてには、鉄 分や亜鉛などのミネ ラル、筋肉のもとに なるたんぱく質が豊 富で、元気で丈夫な 体づくりによい食品 です。青森県のほた てを食べて元気にす ごしましょう。
5 (月)	ごはん	牛乳	スキー汁・厚焼きたまご ひじきと厚揚げの炒め物	ごはん、さつまいも さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ あつ焼きたまご ひじき、あつあげ	にんじん、長ねぎ 糸こんにゃく、ごぼう 小松菜	小 597 中 785	小 23.5 中 30.5	
6 (火)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・きんぴら包み焼き 県産ほたてのバターソテー	ゆでうどん バター サラダ油	牛乳、とり肉 ちくわ、ほたて きんぴら包み焼き	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ いんげん	小 637 中 741	小 32.1 中 37.2	
7 (水)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・ひじき入り鶏つくね ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん 長いもすいとん ドレッシング	牛乳、とり肉 ひじき入りとりつくね	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ キャベツ	小 560 中 692	小 23.4 中 28.5	
8 (木)	ごはん	牛乳	雪だるま汁・いわし梅しょうゆ煮 キャベツといんげんのごまみそ炒め	ごはん、いももち さとう、ごま油 でんぶん、ごま	牛乳、ふたひき肉 いわし梅しょうゆに みそ	にんじん、玉ねぎ 小松菜、長ねぎ しょうが、キャベツ いんげん	小 604 中 792	小 26.3 中 33.6	
9 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・チキン竜田ケチャップ煮 鶏肉ときくらげの炒め物・はいがふりかけ	ごはん、さとう ごま油 はいがふりかけ	牛乳、ひじき 油あげ、みそ、とり肉 チキンたつた ケチャップに	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ きくらげ、干しいたけ 小松菜、にんにく	小 603 中 745	小 26.2 中 30.3	
13 (火)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・ます塩焼き 鶏肉と長いものうま煮	ごはん、長いも さとう	牛乳、わかめ とうふ、油あげ みそ、ます塩焼き とり肉	にんじん、大根、長ねぎ ごぼう、干しいたけ	小 551 中 694	小 29.6 中 34.6	～22日～ しょうがみそおでん 【青森県の郷土料理】
14 (水)	ごはん	牛乳	えのきだけのスープ・ハンバーグ・チョコレートプリン 野菜たっぷりチーズハンバーグソース	ごはん チョコレートプリン	牛乳、とり肉 ハンバーグ チーズ	にんじん、長ねぎ えのきだけ、切り干し大根 小松菜、マッシュルーム 玉ねぎ	小 608 中 747	小 26.6 中 30.7	
15 (木)	ナン	牛乳	かぼちゃポターージュ・ほうれん草の咖喱炒め 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	バター、ナン	牛乳、とり肉 五目野菜の あます肉だんご	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、トマト	小 605 中 758	小 32.6 中 32.7	すりおろしたしょ うがとみそを混ぜあ わせたタレが特徴の 「しょうがみそおで ん」は青森市発祥の 料理です。はじまり は、戦後、青森駅の 近くにあった一軒の 屋台が、冬の厳しい 寒さの中、青函連絡 の船に乗りこもうとす るお客さんに「少し でも体をあたためて ほしい」との思いで 作ったものが喜ば れ、広まったそうで す。しっかりと食べ て、寒い冬を元気に
16 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ビッグシュウマイ(2個) 焼きば風ビーフン炒め・カットりんご	ごはん、ごま油 さとう、ピーフン	牛乳、とり肉 とうふ、みそ ビッグシュウマイ ふたひき肉	白菜キムチ、にんじん ら、キャベツ りんご、白菜	小 696 中 847	小 30.5 中 30.5	
19 (月)	ごはん	液体ヨーグルト (プレーン)	県産ほたてと大根のみそ汁・太巻きたまご チキン丼の具	ごはん でんぶん サラダ油	ほたて、油あげ みそ、とり肉 液体ヨーグルト ふたまきたまご	大根、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、ほうれん草 しょうが	小 506 中 682	小 33.9 中 34.0	
20 (火)	ゆで中華めん	牛乳	塩バターラーメン・和風肉団子(2個) ジャーマンポテト	ゆで中華めん バター じゃがいも	牛乳、とり肉 なると、わかめ 和風肉だんご ペーコン	コーン、にんじん 長ねぎ、白菜、メンマ 玉ねぎ、パセリ	小 626 中 753	小 35.2 中 35.1	
21 (水)	ごはん	牛乳	なめこと白菜のみそ汁・にしんみぞれ煮 切り干し大根のバターしょうゆ炒め	ごはん、さとう バター	牛乳、みそ にしんみぞれに とり肉	白菜、なめこ にんじん、長ねぎ 切り干し大根、コーン	小 558 中 686	小 27.7 中 27.6	
22 (木)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 春雨の炒め物・豆乳バナナコッタ	ごはん、さとう ごま油、春雨 豆乳バナナコッタ	牛乳、たこボール ちくわ、こんぶ みそ ふたひき肉 がんもどき	大根、しょうが にんじん、キャベツ 玉ねぎ、こんにゃく	小 564 中 735	小 23.9 中 23.8	
26 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ・キャベツ入り平つくね 鶏肉とえのきだけのコチュジャン炒め	ごはん、ごま油 さとう、でんぶん	牛乳、わかめ なると、キャベツ入り平つくね とり肉、みそ	干しいたけ、にんじん 長ねぎ、コーン、メンマ えのきだけ、切り干し大根 小松菜	小 530 中 692	小 27.8 中 27.7	今月の 青森産品
27 (火)	ごはん	牛乳	肉団子とチンゲン菜のみそ汁 さば照り焼き缶・五目和風炒め	ごはん、ごま ごま油、さとう	牛乳、肉団子 みそ さば照り焼き缶 ひじき、ちくわ	チンゲン菜、干しいたけ にんじん、長ねぎ ごぼう、糸こんにゃく	小 544 中 701	小 27.8 中 27.8	「青森市産品」 米(まっしぐら) 「青森県産品」 牛乳、ほたて
28 (水)	ごはん	牛乳	ビーフンの中華スープ ショウロンボウ(2個)・鶏肉と小松菜のキムチ炒め	ごはん、ピーフン でんぶん、ごま油	牛乳 ショウロンボウ とり肉、みそ	コーン、にんじん キャベツ、白菜キムチ 玉ねぎ、小松菜	小 603 中 752	小 22.9 中 27.6	
29 (木)	コッパン	牛乳	ミネストローネ・プレーンオムレツ チキングラタン風炒め	コッパン さとう、ペナ サラダ油	牛乳、とり肉 プレーンオムレツ チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ほうれん草	小 595 中 748	小 39.5 中 39.4	ごぼう、りんご、長いも 豚肉、鶏肉

- ◆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。



