



2月こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

| 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 | | | | | | | |
| 2 (月) | ごはん | 牛乳 | マーポー豆腐・ピッグシュウマイ リヤンパンサンスー・中華ドレッシング | ごはん ごま油、でんぶん さとう、春雨 ドレッシング | 牛乳 ふたひき肉、とうふ みそ、シュウマイ | にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり | 630 | 23.3 | セコロム　だいす 節分と大豆 |
| 3 (火) | ごはん | 牛乳 | にくだんご 肉団子のみそ汁・厚焼きたまご ふきの炒め物・いり大豆 | ごはん さとう、ごま油 | 牛乳 ミートボール、油あげ みそ、さつまあげ あつ焼きたまご いり大豆 | 白菜、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ ふき、こんにゃく | 592 | 24.3 | りっしんせんじ　せんべい 立春の前日を節分といい、 この時に福豆（炒った大豆） をまき、一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。 豆には靈力があると信じら れていたのと、「魔（ま）を 減（ま）っする」（災いをな くす）に通じるからともいわ れています。 |
| 4 (水) | ゆでうどん | 牛乳 | けんちんうどん・チーズドッグ チキンサラダ・和風ごまドレッシング | ゆでうどん ごま油、ドレッシング チーズドッグ | 牛乳 とうふ、なると 油あげ、とり肉 | 大根、にんじん ごぼう、干ししいたけ 長ねぎ、もやし きゅうり | 527 | 24.1 | ゆめ　ひらいふく 豆には靈力があると信じら れていたのと、「魔（ま）を 減（ま）っする」（災いをな くす）に通じるからともいわ れています。 |
| 5 (木) | ごはん | 牛乳 | どさんこ汁 たれ付きつくねハンバーグ・切り干し大根の炒め物 | ごはん じゅかいも、さとう サラダ油 | 牛乳 とり肉、わかめ、みそ 油あげ、さつまあげ つくねハンバーグ | 玉ねぎ、にんじん コーン、長ねぎ 切り干し大根 | 607 | 25.6 | ま　かわら 豆には靈力があると信じら れていたのと、「魔（ま）を 減（ま）っする」（災いをな くす）に通じるからともいわ れています。 |
| 6 (金) | 食パン | 牛乳 | ポトフ ミートボールのデミソース煮・いちごジャム | 食パン じゃかいも、さとう サラダ油、ジャム | 牛乳 ポークフランクフルト ミートボール | 大根、玉ねぎ にんじん、いんげん バセリ、ピーマン | 596 | 24.1 | 小さくても大きなパワー 大豆 |
| 9 (月) | ごはん | 牛乳 | はくさい 白菜ときくらげの中華スープ チンジャオロースー・ヨーグルト | ごはん でんぶん、ごま油 | 牛乳 ミートボール、ぶた肉 ヨーグルト | 白菜、きくらげ、長ねぎ にんじん、竹の子 ピーマン、玉ねぎ にんにく、しょうが | 553 | 24.6 | しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 |
| 10 (火) | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング | 麦ごはん じゃかいも、サラダ油 | 牛乳 ぶた肉、チーズ わかめ | 玉ねぎ、にんじん コーン、キャベツ アップルソース | 629 | 21.4 | りゅうじんせんじ　せんべい 戦後、青森駅前周辺にでき た屋台のお好みさんが、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、少しでもあたたまつ て欲しいと、おでんにつける みそに、しょうがを入れたタ レ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、24日にてま す。 |
| 12 (木) | ごはん | 牛乳 | せん切り汁 にしんみぞれ煮・豚肉とれんこんの炒め物 | ごはん さとう、ごま油 | 牛乳 こんぶ、油あげ、みそ にしんみぞれに ぶた肉 | キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 干ししいたけ、れんこん ピーマン、こんにゃく | 583 | 24.5 | しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 |
| 13 (金) | ニューコッペパン | 牛乳 | はくさい 白菜とミートボールのコンソメスープ・チョコプリン チキンケチャップ煮・豆乳マッシュポテト | ニューコッペパン じゃかいも プリン | 牛乳 ミートボール、ベーコン チキンケチャップに 豆乳 | 白菜、玉ねぎ にんじん、ハセリ えだ豆、干ししいたけ | 733 | 28.6 | りゅうじんせんじ　せんべい 戦後、青森駅前周辺にでき た屋台のお好みさんが、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、少しでもあたたまつ て欲しいと、おでんにつける みそに、しょうがを入れたタ レ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、24日にてま す。 |
| 16 (月) | ごはん | 牛乳 | ワンタンスープ・チャブチエ ごくもやさしい 五目野菜の甘酢肉団子（1年～3年：1c、4年～職員：2c） | ごはん ワンタン、春雨 さとう、ごま油 | 牛乳 なると、ぶたひき肉 五目野菜の肉だんご | にんじん、メンマ、白菜 長ねぎ、干ししいたけ 玉ねぎ、にんにく しょうが、ピーマン | 590 | 22.5 | こんげつ　あおもりさんひん 今月の青森产品 |
| 17 (火) | ごはん | 牛乳 | かしわ汁 さばみそ煮・すき昆布の炒め物 | ごはん さとう、ごま油 | 牛乳 とり肉、油あげ さばみそに、こんぶ さつまあげ | 大根、にんじん ごぼう、干ししいたけ 小松菜、長ねぎ こんにゃく | 585 | 26.4 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 18 (水) | ゆで中華めん | 牛乳 | しょらーメン ショーロンポー・キャベツとひき肉の炒め物 | ゆで中華めん ごま油 | 牛乳 ぶた肉、なると ショーロンポー ぶたひき肉 | きくらげ、もやし メンマ、にんじん 長ねぎ、しょうが キャベツ、ピーマン | 523 | 28.6 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 19 (木) | ごはん | 牛乳 | なめこと豆腐のみそ汁・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜（キャベツ、枝豆、にんじん）・焙煎ごまドレッシング | ごはん サラダ油 ドレッシング | 牛乳 とうふ、油あげ、みそ チーズ入りメンチカツ | なめこ、大根、にんじん 長ねぎ、キャベツ えだ豆 | 653 | 20.0 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 20 (金) | 米粉パン | 牛乳 | さつまいものシチュー・ノンオイル青じそドレッシング ゆで野菜（大根、にんじん、きゅうり） | 米粉パン さつまいも、サラダ油 | 牛乳 とり肉、チーズ | コーン、玉ねぎ にんじん、ハセリ、大根 きゅうり | 685 | 28.7 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 24 (火) | ごはん | 牛乳 | しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】・味付き納豆 ゆで野菜（白菜、小松菜）・和風ごまドレッシング | ごはん ドレッシング | 液状ヨーグルト うずらたまご、こんぶ 根菜入りとりだんご くらわ、がんもどき みそ、なっとう | 大根、にんじん こんにゃく、しょうが 白菜、小松菜 | 530 | 21.9 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 25 (水) | ゆでうどん | 牛乳 | ごくもやさしい 五目あんかけうどん・もやしの炒め物 くし 串ざしつくね（1年～3年：1c、4年～職員：2c） | ゆでうどん でんぶん、ごま油 | 牛乳 ぶた肉、なると 油あげ、さつまあげ くしざしつくね | 白菜、にんじん 長ねぎ、もやし 干ししいたけ、しょうが 小松菜 | 508 | 25.5 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 26 (木) | ごはん | 牛乳 | とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 やきにくのくわう 焼肉煮・豆乳パンナコッタ | ごはん さとう、サラダ油 パンナコッタ | 牛乳 とうふ、わかめ みそ、ぶた肉 | 大根、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、玉ねぎ もやし、ピーマン こんにゃく | 555 | 21.1 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |
| 27 (金) | りんごパン | 牛乳 | 布拉ウンシチュー・野菜入り和風ドレッシング ゆで野菜（キャベツ、にんじん、きゅうり） | りんごパン じゃかいも、サラダ油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉、チーズ | 玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ きゅうり | 649 | 24.2 | 青森県産 牛乳、パン 中華めん、うどん 切り干し大根 アップルソース 根菜入りとりだんご |

◆ こんだては都合により変更するときがあります。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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します。



希望献立アンケート

6年生対象の希望献立アンケートを
4月に実施し、献立に取り入れています。2月10日
ポークカレー2月18日
塩ラーメン2月24日
しょうがみそおでん
【青森市発祥の料理】

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

* **青森市**の給食には【くるみ、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、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。)

（たいたい、原材料に使用していないものであつても、同一工場、製造プロセスで使用されているため、イタカは量が流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。

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

* 青森市の給食には【くるみ、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、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、同一工場で製造ライン上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。)

●は原材料由来のアルケンゴム、○は同一工場、製造ラインで使用される他のゴム由来より、アルケンゴムが含まれる可能性があるため記入するもので、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、詳細は教育委員会事務局学校給食課（TEL：017-781-3651）にお問い合わせください。