



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 体の調子をつくる 食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	牛乳	おかず						
2 (月)			マーボー豆腐・ビッグシュウマイ リャンバンサンスー・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 ぶたひき肉、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	節分と大豆
3 (火)			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、干しいたけ ふき、こんにゃく	592	24.3	
4 (水)			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、干しいたけ 長ねぎ、もやし きゅうり	527	24.1	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、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。
5 (木)			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 じゃがいも、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	
6 (金)			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 じゃがいも、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 パセリ、ピーマン	596	24.1	
9 (月)			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	
10 (火)			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 じゃがいも、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	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理！】
12 (木)			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 干しいたけ、れんこん ピーマン、こんにゃく	583	24.5	
13 (金)			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	ニューカップパン じゃがいも 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、パセリ えだ豆、干しいたけ	733	28.6	しょうがみそおでんは、青 森市発祥の料理です。 戦後、青森駅前周辺にでき 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 を慰め、少しでもあたたまっ て欲しいと、おでんにつける みそに、しょうがを入れたタ シ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日にです。
16 (月)			ワンタンスープ・チャブチェ 五目野菜の甘酢肉団子（1年～3年：1こ、4年～職員：2こ）	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、干しいたけ 玉ねぎ、にんにく しょうが、ピーマン	590	22.5	
17 (火)			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、干しいたけ 小松菜、長ねぎ こんにゃく	585	26.4	《青森市産》 米（まっしぐら）
18 (水)			塩ラーメン ショウロンポー・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 ショウロンポー 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	
19 (木)			なめこ豆腐のみそ汁・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜（キャベツ、枝豆、にんじん）・焼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	
20 (金)			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、パセリ、大根 きゅうり	685	28.7	
24 (火)			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 うすだし、こんぶ 根菜入りとりだんご ちくわ、がんもどき みそ、なと	大根、にんじん こんにゃく、しょうが 白菜、小松菜	530	21.9	
25 (水)			五目あんかけうどん・もやしの炒め物 串ざしつくね（1年～3年：1こ、4年～職員：2こ）	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)			豆腐とわかめのみそ汁 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 干しいたけ、玉ねぎ もやし、ピーマン こんにゃく	555	21.1	
27 (金)			ブラウンシチュー・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 じゃがいも、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	

◆ 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、おかずを持ってくる児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



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】

