



2月 こんだてのおしらせ



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	おかずのい						
1 (木)	ニュー コッパン	牛乳	野菜スープ・ポークとチキンのフランク ジャーマンポテト・いり大豆	ニューコッパン じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ポークとチキンのフランク ベーコン、いり大豆	大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ	611	29.3	節分と大豆 節分(せつぶん)は、立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)を節分(せつぶん)といいますが、この日に福豆(ふくまめ)をまき、年の数だけ大豆(とうふ)を食べると一年(いちねん)を元気に(もとげん)過ごせる(すごせる)といわれています。豆(まめ)には靈力(れいりき)があると信じ(しんじ)られていた(いら)ので、「魔(ま)を滅(め)つる(つる)」「災(わざ)いをなくす(なくす)」に通(と)じる(とじる)からともいわれています。
2 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース ブロッコリー、コーン	639	22.0	
5 (月)	ごはん	牛乳	スキー汁 ソーセージステーキ・ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう、サラダ油	牛乳、ぶた肉、みそ 油あげ、ひじき ソーセージステーキ 大豆、さつまあげ	にんじん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう	599	25.1	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
6 (火)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・たれ付き五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ひき肉と野菜の炒め物	ごはん サラダ油	牛乳 とうふ、油あげ みそ、ぶたひき肉 五目野菜の肉だんご	なめこ、にんじん 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	595	22.9	
7 (水)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・県産ほたてフライ(2こ) ゆでキャベツ・ソース	ごはん 長いもすいとん サラダ油	牛乳 とり肉 ほたてフライ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ キャベツ	577	23.2	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
8 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・ブレンオムレツ ゆで野菜(もやし、コーン)・シーザードレッシング	米粉パン、マカロニ じゃがいも、さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 ブレンオムレツ	玉ねぎ、にんじん トマト、もやし コーン	564	24.1	
9 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 いわし梅しょうゆ煮・豚肉といんげんの炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに ぶた肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ いんげん、干ししいたけ こんにゃく、しょうが	582	28.1	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
13 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・鶏団子と根菜のうま煮 チョコレートムース(学配)	ごはん 里いも、さとう ムース	牛乳 たまご、とうふ みそ、チキンボール	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう 干ししいたけ	651	23.5	
14 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・海鮮かき揚げ ゆで野菜(白菜、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ 海せんかき揚げ	にんじん、ぶき ぜんまい、細竹 えのきだけ 長ねぎ、白菜	553	21.6	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
15 (木)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンフィレオ キャベツと玉ねぎのソテー・いちごジャム	食パン バター ジャム	牛乳、とり肉 チーズ、ツナ チキンフィレオ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	648	32.2	
16 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ ショーロンポー・鶏肉と竹の子の炒め物	ごはん ごま油、サラダ油 でんぷん	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ショーロンポー とり肉	白菜、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	566	24.1	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
19 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばみそ煮・豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん ごま油 サラダ油	液状ヨーグルト とうふ、油あげ さばみそに、ぶた肉	大根、ごぼう にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	608	25.2	
20 (火)	ごはん	牛乳	中華スープ・春巻き ジャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、春巻き サラダ油、春雨 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 なると	白菜、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、きゅうり	632	18.6	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 青森(あおもり)しょうがみそおでん(おでん)は、青森市(あおもり)発祥(はつしょう)の料理(りょうり)です。戦後(せんご)に青森(あおもり)駅前(えきまえ)周辺(まわり)にできた(できた)屋台(やたい)のおかみ(おかみ)さんが、冬(ふゆ)の厳しい寒(せむい)さの中(なか)、青函(あおほん)連絡船(れんらくせん)に乗り込(のりこ)もうとする(と)る船客(せんきゃく)の体(てい)を慰(なぐさ)め、少(すく)量(りょう)でもあたたか(あたたか)まて(まて)て欲しい(ほしい)と、おでん(おでん)につける(につける)みそに、しょうが(しょうが)を入(い)れた(れた)夕(ゆ)し(し)を作(つく)った(った)のが喜(よろこ)ばれ、広(ひろ)ま(ま)った(った)といわ(いわ)れています。給食(きゅうじき)では、22日(にじふにち)にで(で)ます。
21 (水)	ごはん	牛乳	海鮮スープ・串ざしつくね(2こ) 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、えび、あさり くしざしつくね さつまあげ	メンマ、にんじん 白菜、切り干し大根	564	26.4	
22 (木)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 にんじんと春雨の炒め物・味付きなっとう(学配)	ごはん さとう、春雨 サラダ油	牛乳、かのもどき、ぶた肉 みそ、ちくわ、こんぶ うずらたまご、なっとう ぶたひき肉、高野とうふ	大根、にんじん こんにゃく、しょうが 長ねぎ	585	24.9	今月の青森産品 《青森市産》 米(まい) (まっしぐら) 《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、うどん ほたてフライ ほたて 長いもすいとん アップルソース
26 (月)	ごはん	牛乳	県産ほたてと豆腐のみそ汁・照り焼きハンバーグ わかめサラダ・ぼん酢	ごはん	牛乳、ほたて とうふ、みそ 照り焼きハンバーグ わかめ	にんじん、長ねぎ きゅうり、コーン	569	26.9	
27 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁・ねぎ玉焼き 根菜和風炒め・チーズドック(学配)	ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう チーズドック	牛乳、わかめ 油あげ、みそ ねぎ玉焼き さつまあげ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	553	20.1	
28 (水)	ゆで中華めん	牛乳	担々麺 白花豆コロッケ・もやしの炒め物	ゆで中華めん ごま、ごま油 サラダ油	牛乳、ぶたひき肉 みそ、ぶた肉 白花豆コロッケ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ にんにく、しょうが もやし、ピーマン	609	26.9	
29 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁・キャベツ入り平つくね パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 あつあげ、みそ キャベツ入り平つくね	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、小松菜 にんじん、きゅうり、長ねぎ 干ししいたけ、切り干し大根	565	19.4	

2月2日の「ポークカレー」は、小柳小学校、浜館小学校、泉川小学校、新城小学校、
篠田小学校、北小学校の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、おかわりはいらないようにお願いします。

