

1月 こんだてのおしらせ

青森市小学校給食センター

| 実施日 | こんだて | | | | おにも エネルギーのもとになる食品 | おにも 体をつくる食品 | おにも 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 | ジャム ぶりかけ | ミルクのい | おかずのい | | | | | | |
| 16 (火) | ゆでうどん | | 牛乳 | かしわうどん、ポークメンチカツ ゆで野菜 (キャベツ・きゅうり・にんじん)、糖餡ごまドレッシング | ゆでうどん ごめ油 ドレッシング | 牛乳、とり肉 かまぼこ メンチカツ | にんじん、長ねぎ わらび、キャベツ きゅうり | 590 | 25.4 | 新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まります。この1年もち健康に過ごしましょう。 |
| 17 (水) | 麦ごはん | | 牛乳 | チキンカレー、りんごヨーグルト (学配) わかめときゅうりのサラダ、青じそドレッシング | 麦ごはん じゃがいも ドレッシング | 牛乳、とり肉 粉チーズ、わかめ ヨーグルト | たまねぎ、にんじん アップルソース きゅうり | 700 | 21.4 | |
| 18 (木) | 米粉パン | | りんごジュース | じゃがいものコンソメスープ 豆腐入りチキンハンバーグ、ベーコンとキャベツの炒めもの | 米粉パン じゃがいも ごめ油 | ハンバーグ ベーコン | 大根、にんじん パセリ、たまねぎ キャベツ、しめじ りんごジュース | 605 | 19.2 | 冬の野菜 |
| 19 (金) | ごはん | | 牛乳 | さつま汁、さば照り焼き ゆで野菜 (白菜・にんじん)、和風ごまドレッシング | ごはん さつまいも ドレッシング | 牛乳 みそ、とり肉 さば照焼 | しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう はくさい | 638 | 26.0 | 野菜は、冬になると甘みが増しておいしくなります。また野菜のビタミンは、かぜ予防に役立ちます。冬の野菜をたくさん食べましょう。 |
| 22 (月) | ごはん | | 牛乳 | あさりとお松菜のみそ汁、串さしつくね (2本) 豚肉と竹の子の中華炒め | ごはん ごめ油 さとう | 牛乳、あさり とうふ、みそ つくね、豚肉 | ごまつな、にんじん 長ねぎ、たけのこ ピーマン、しょうが | 612 | 26.5 | |
| 23 (火) | ゆで中華めん | | 牛乳 | 塩ラーメン、ショウロンボウ チンゲン菜とたまごの炒めもの、角チーズ | ゆでちゅうかめん 白いりごま ごま油 | 牛乳、わかめ なると たまご、チーズ ショウロンボウ | はくさい、にんじん 長ねぎ、もやし チンゲン菜、きくらげ | 644 | 26.6 | |
| 24 (水) | ごはん | | 牛乳 | けの汁【青森県の郷土料理】、ホキフライ ゆで野菜 (キャベツ・にんじん)、ソース | ごはん ごめ油 | 牛乳、油あげ みそ こうやどうふ ホキフライ | 大根、にんじん ごぼう、ひき ぜんまい、キャベツ 糸こんにゃく | 656 | 24.0 | 学校給食週間 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の始まりは、貧しくて昼食を持てこたえない子どもを救うためでした。現在は、健康的な食べ方や食文化を学ぶための食事になっています。 |
| 25 (木) | りんごパン | | 牛乳 | 鶏肉と長いものクリーム煮、チーズオムレツ ゆで野菜 (ほうれん草・にんじん)、和風乳化ドレッシング | りんごパン 長いも、バター ドレッシング | 牛乳、とり肉 チーズ チーズオムレツ わかめ | たまねぎ、にんじん コーン、ほうれん草 | 708 | 28.5 | |
| 26 (金) | ごはん | | 牛乳 | たら汁、五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) きんぴらごぼう、カットりんご (学配) | ごはん ごめ油 白いりごま | 牛乳、とうふ たら、みそ さつまあげ 肉だんご | 大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう りんご、しょうが 糸こんにゃく | 671 | 24.7 | |
| 29 (月) | ごはん | | 牛乳 | せんべい汁、あじの塩焼き 県産ポークウィンナーとキャベツの炒めもの | ごはん、ごめ油 汁用せんべい | 牛乳、とり肉 あじの塩焼き ポークウィンナー | 大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ もやし | 642 | 29.6 | 「けの汁」や「たら汁」「せんべい汁」についての放送を聞きながら給食を食べて、青森県の食文化を知りましょう。 |
| 30 (火) | ゆでうどん | | 牛乳 | 天ぷらうどん (海鮮かきあげ)、みかんゼリー (学配) ゆで野菜 (白菜・にんじん・菊)、しょうゆ | ゆでうどん ごめ油 | 牛乳、ふた肉 かきあげ | わらび、にんじん 干しいたけ、長ねぎ はくさい、きく みかんゼリー | 578 | 19.1 | |
| 31 (水) | ごはん | | 牛乳 | えびボールとチンゲン菜の中華スープ 中華たれつきたまご焼き、れんこんと豚肉の中華炒め | ごはん ごま油 白いりごま | 牛乳 えびボール たまごやき ふた肉 | チンゲン菜、長ねぎ にんじん、竹の子 れんこん | 613 | 21.5 | |



- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ (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。
- ◆ 業者が回収するから容器は、りんごジュースです。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ りんごジュース以外のから容器は給食センターに返して下さい。
- ◆ 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にお願いします。



つかかた はしの使い方をおぼえよう。



はしを最初に取り入れたのは、重徳太子だといわれています。

日本の食事といえば「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方がマナーの基本になっています。自分のはしの持ち方や使い方が正しいか確かめてみましょう。そして、正しい使い方を身につけましょう。



えんぴつを持つように、1本を持つ。
点線の部分に、もう1本のはしを入れる。



1時のように、上のはしだけ動かして2本を合わせる。

カッコよくきめてみましょう

● 置いてあるはしの取り方は?

①中央よりやや上を右手で上から持つ。

②左手で下から支える。

● はし置きはどう使う?

はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出しておける。

3cm

③右手を下から正しい持ち方に直す。

できた!

今日の青森産品

- あおもりしさん
- 《青森市産》
- こめ
- 米
- りんご
- あおもりけんさん
- 《青森県産》
- ぎゅうにゅう
- 牛乳
- パン
- めん
- ごぼう
- なが
- 長いも
- りんごジュース

- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、魚卵】を使用していません。(コンタミネーションの可能性はあります)
(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や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ること。)
- * 青森市には、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、表示していません。
- * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルゲンについて記載しています。
- * ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。
また、コンタミネーションは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、パン類のコンタミネーションは、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 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルゲンは、
魚、魚類のだし、だご、貝類 (かき、ほたて、あさり)、華芋、種実類(ナッツ類・カカオ)、果物類全て、トマト、きゅうりです。

A群校

| 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) | | | | | | | | | | 詳細 | | | | | |
|------|----------------------|-------------|----|----|----|---|---|-----|----|-----|------|------------------|---------|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|---------|---|--|
| | | えび | かに | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | | 豚肉 | もも | やまいも・長芋 | りんご | ゼラチン |
| 16 火 | ゆでうどん | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | かしわうどん | | | ● | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | ● | | | | ○ | | ○ | | 鶏肉、かまぼこ(ウズリ身)、調味料(小麦、そば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつお節粉末、かつおパウダー) |
| | ポークメンチカツ | | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | ● | | | | | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| 17 水 | ゆで野菜(キャベツ・きゅうり・にんじん) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | きゅうり |
| | 焼煎ごまドレッシング | | | ● | | ● | | | | | | | | | ● | | ● | | | | | | | | | | 小麦、卵、ごま、大豆 |
| | 麦ごはん | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | チキンカレー | | | ● | | ● | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | ● | | ● | ○ | ● | | | | 鶏肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス) |
| 18 木 | わかめときゅうりのサラダ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | きゅうり |
| | 青じそドレッシング | | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | ● | | | 小麦、さば、大豆、そうだがつお削り節、さば削りぶし、かつおぶしエキス、りんごピューレ(りんご) |
| | りんごヨーグルト(学配) | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | 乳、りんご果肉(りんご) |
| | 米粉パン | | | ● | | ○ | ● | | | | | | | ○ | | ○ | | | | | | | | ○ | ○ | | 小麦、乳 |
| 19 金 | りんごジュース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | りんご果汁(りんご) |
| | じゃがいものコンソメスープ | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | 調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) |
| | 豆腐入りチキンハンバーグ | | | ● | | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| | ベーコンとキャベツの炒めもの | | | ● | | ○ | ○ | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | ● | | | | | | ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー) |
| 22 月 | ごはん | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | あさりと小松菜のみそ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | あさり、豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) |
| | 串ざしつくね(2本) | | | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 |
| 23 火 | 豚肉と竹の子の中華炒め | | | ● | | | | | | | | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | ● | | ○ | | | | | 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー) |
| | ゆで中華めん | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | 塩ラーメン | ○ | ○ | ● | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | ● | | | | | | | なると(すげそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつおエキス、魚醤パウダー) |
| | ショウロンボウ | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース |
| 24 水 | チンゲン菜とたまごの炒めもの | | | ● | | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | | | | | | | | いり卵(小麦、卵、大豆)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー) |
| | 角チーズ | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | ごはん | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| 25 木 | ゆで野菜(キャベツ・にんじん) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ソース | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | かつお節エキス、魚醤(片口鱈)、オイスターエキス、ハインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト |
| | りんごパン | | | ● | | ○ | ● | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ● | ○ | | 小麦、乳、りんご |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| 26 金 | 鶏肉と長いものクリーム煮 | | | ● | | ● | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | 鶏肉、長いも、ソテーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤加工品(いわし)、ほたてエキスパウダー) | |
| | チーズオムレツ | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | 卵、乳、大豆 |
| | ゆで野菜(ほうれん草・にんじん) | ○ | ○ | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 和風乳化ドレッシング | | | ● | | ● | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | 小麦、卵、オレンジ、大豆、鯉エキス、みかん果汁 |
| 29 月 | ごはん | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | せんべい汁 | | | ● | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ● | ● | ● | ● | | | ○ | | | | | | | 鶏肉、汁用せんべい(小麦、貝カクシウム(ほたて))、調味料(小麦、そば、大豆、鶏肉、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつおふしだし) |
| | あじの塩焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | あじ |
| | 県産ポークウィンナーとキャベツの炒めもの | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | ● | | | | | | ポークウィンナー(豚肉)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) |
| 30 火 | ゆでうどん | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | 天ぷらうどん | | | ● | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | ○ | | ● | | | ○ | | | 豚肉、調味料(小麦、そば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さば節だし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつお節だし、かつおだし、かつお節粉末、かつおパウダー) |
| | 海鮮かきあげ | ● | ● | | | | | ● | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | えび、小麦、いか、大豆 |
| | ゆで野菜(白菜・にんじん・菊) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 水 | しょうゆ | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | 小麦、大豆 |
| | みかんゼリー(学配) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | みかん果汁 |
| | ごはん | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 小麦 |
| | 牛乳 | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| 31 水 | えびボールとチンゲン菜の中華スープ | ● | ○ | ● | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | ● | | | ○ | | | | えびボール(えび、スケソウタラすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) |
| | 中華たれつきたまご焼き | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | ● | | | ● | | | | かに、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、オイスターソース、食酢(りんご酢) |
| | れんこんと豚肉の中華炒め | | | ● | | | | | | | | ○ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | ● | | | ○ | | | | 豚肉、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) |

☆☆ 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。☆☆