

A 11月 こんだてのおしらせ

実施日	こんだて			おかし	おもちにエネルギーの もとなる食品	おもちに 体をつくる 食品	おもちに 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	ジャム ふりかけ	ミルク かい							
1 (水)	ごはん		牛乳	どさんこ汁、さんまみぞれ煮 ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)、和風ごまドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 わかめ、みそ さんまみぞれ煮	にんじん、コーン キャベツ、きゅうり 長ねぎ	637	23.7	五目炒めビーフン ビーフンは米粉で作った 麺です。台湾や中国の料理 によく使われます。五目炒 めビーフンは中華味のやき そばのようなおいしい料理 です。
2 (木)	ごはん		牛乳	チンゲン菜と竹の子の中華スープ ポークシュウマイ(2こ)、五目炒めビーフン	ごはん、ビーフン ごま油	牛乳、えび ポークシュウマイ ぶた肉	チンゲン菜、にんじん だけのこ、干しいたけ 玉ねぎ、カラビーマン 長ねぎ、きくらげ	640	25.4	
6 (月)	ごはん		牛乳	高野豆腐と大根のみそ汁、ホキのフライ 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、高野豆腐 ホキフライ	大根、干しいたけ ほうれん草、長ねぎ キャベツ、にんじん	656	23.5	
7 (火)	ゆで中華めん		牛乳	みそラーメン、ヨーグルト(学配) パンパンター(ささみ水漬・もやし・きゅうり)、焼餅ごまドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ なるこ、ささみ水煮 わかめ、ヨーグルト	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にら、メンマ もやし、きゅうり	655	34.5	
8 (水)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、切り干し大根のサラダ 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 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース きゅうり、コーン 切り干し大根	648	19.4	
9 (木)	せわれコッパン		牛乳	ポトフ、ハンバーグ ツナとキャベツの炒め物	コッパン、ごめ油	牛乳、まぐろ ポークフランクフルト ハンバーグ	ごぼう、にんじん 玉ねぎ、パセリ キャベツ、もやし しめじ、大根	662	29.5	
10 (金)	ごはん		牛乳	ワンタンスープ、たれ付きかに玉 チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め	ごはん、ワンタン ごま油	牛乳、ぶた肉 たれ付きかに玉	はくさい、にんじん 干しいたけ、長ねぎ だけのこ、チンゲン菜 玉ねぎ	604	20.5	
13 (月)	ごはん		牛乳	あさり和小松菜のみそ汁、カットりんご(学配) 県産さばのみそ煮、根菜とこんにゃくの炒め物	ごはん、さとう	牛乳、あさり、みそ とうろ、ぶた肉 さばのみそ煮	小松菜、長ねぎ、りんご れんこん、糸こんにゃく にんじん、ごぼう 干しいたけ	707	29.8	
14 (火)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、県産コーン入りコロッケ チンゲン菜ともやしの炒め物、大豆小魚	ゆでうどん ごま油、ごめ油 コーン入りコロッケ	牛乳、ぶた肉 油あげ、かまぼこ 大豆小魚	わらび、にんじん 長ねぎ チンゲン菜、もやし	575	23.4	
15 (水)	ごはん		牛乳	いかのみれ汁、県産さけの照り焼き 小松菜と鶏肉のごま塩炒め、りんごとカシスのゼリー(学配)	ごはん、ごま油 白すりごま りんごとカシスのゼリー	牛乳、いかボール みそ、さけ照り焼き とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	654	32.5	15日は ふるさと産品給食の日
16 (木)	米粉パン	りんご ジャム	牛乳	ミネストローネ、チキン照り焼き わかめのサラダ、青じそドレッシング	米粉パン じゃがいも ジャム、マカロニ ドレッシング	牛乳、ベーコン チキン照り焼き わかめ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、しめじ トマト、きゅうり コーン	682	27.3	この日は松産のふるさと、 【青森】にこだわった給食です。 お米や牛乳の他に、いかや野菜など 青森産産品がたっぷり使われて います。また青森市自慢のカシスとり ごのゼリーがつけます。
17 (金)	ごはん		牛乳	みそけんちん汁 ほうれん草入り厚焼きたまご、ひじきと枝豆の炒め物	ごはん ごめ油 ごま油	牛乳、豆腐、みそ ちくわ、ひじき、油あげ ほうれん草入り厚焼きたまご	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、えだまめ	633	22.5	ふるさとの味を味わいましょ
20 (月)	ごはん		牛乳	厚揚げと大根のみそ汁、つくねハンバーグ 五目きんぴら	ごはん 白いりごま ごま油	牛乳、厚揚げ、みそ つくねハンバーグ ぶた肉、さつまあげ	ほうれん草、大根 にんじん ごぼう、もやし	694	27.9	
21 (火)	ゆで中華めん		牛乳	ほたてのタンメン、揚げギョウザ(2こ) ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん)、和風ごまドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング ごめ油	牛乳、ほたて ぶた肉 ギョウザ	キャベツ、もやし コーン、きくらげ 長ねぎ、チンゲン菜 にんじん	586	27.0	
22 (水)	ごはん	はいが ふりかけ	牛乳	つくねと白菜のみそ汁 しらすとわかめのたまご焼き、ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん ふりかけ	とりにんご、みそ 油あげ、ぶたひき肉 しらすとわかめのたまご焼き	りんごジュース、にんじん 長ねぎ、干しいたけ はくさい、大根、キャベツ カラビーマン、しめじ	608	19.4	
24 (金)	ごはん		牛乳	にらたま汁、ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん さとう ごめ油	牛乳、ぶた肉 ほっけの塩焼き さつまあげ たまご	にんじん、玉ねぎ にら、干しいたけ 切り干し大根	641	29.1	
27 (月)	ごはん		牛乳	わかめとなるとの中華スープ、春巻き ゆで野菜(もやし、にんじん)、県産中華ドレッシング	ごはん、白いりごま 春巻き、ごめ油 ドレッシング	牛乳、わかめ なるこ	にんじん、えのきだけ 長ねぎ、はくさい もやし	638	16.2	今月の青森産品 《青森市産》米・りんご・ カシス・長ねぎ・キャベツ 《青森県産》
28 (火)	ゆでうどん		牛乳	おろしなめこうどん、厚焼きたまご チンゲン菜とえびの炒め物、角チーズ	ゆでうどん 白すりごま ごま油	牛乳、ぶた肉、えび 油あげ、かまぼこ 厚焼きたまご 角チーズ	チンゲン菜、にんじん わらび、長ねぎ、大根 玉ねぎ、なめこ エリンギ	608	30.3	
29 (水)	ごはん		牛乳	大根と小松菜のみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮、さつま揚げとふきの炒め物	ごはん さとう ごめ油	牛乳、みそ さつまあげ いわしのうめしょうゆ 煮	大根、にんじん 小松菜、ごぼう ふき、糸こんにゃく	626	23.6	
30 (木)	ごはん		牛乳	白菜とえのきだけのみそ汁、みかんゼリー(学配) 五目野菜の甘酢肉団子(2こ)、もやしとにらの炒め物	ごはん、さとう ごめ油 みかんゼリー	牛乳、厚揚げ みそ 五目野菜のあます肉だんご	はくさい、えのきだけ 長ねぎ、もやし、にら にんじん	651	21.2	

◆ こんだては都合により変更するときがあります。◆ (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。◆ 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ください。
◆ 業者が回収するから容器は、りんごジュースです。◆ 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。◆ 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にお願いします。



「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 実施日 11月20日(月) 午前9時～午前11時40分(受付開始午前8時30分)
- 実施場所 小学校給食センター 青森市内三内丸山393-261(西部工業団地内)
※当日は直接センターへお越しください。
- 内容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食(ご飯、牛乳、厚揚げと大根のみそ汁、つくねハンバーグ、五目きんぴら)
※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。
- 対象者 青森市民
- 参加募集人数 60人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)
※11月15日(水)以降のキャンセルは食材を廃注済みのため、料金が必要となります。
尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが料金は必要となります。

- 申し込みについて
- 申込期間 11月1日(水)～11月14日(火)
- 申込必要事項 ①氏名②年齢③住所④電話番号等連絡先
- 申込方法 ①メールまたはFAXで申し込みの場合
任意の様式または申込用紙を市HP「食育推進事業」からダウンロードし、
申込必要事項を記入の上、お申し込みください。
②電話で申し込みの場合
申込必要事項をお知らせください。
(株)グリーンハウス(小学校給食センター運営企業)
〒017-766-7203 青森市青森1-1-1
shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp
Fax 017-766-7203 ☎017-782-3765
- 申込先 (株)グリーンハウス ☎017-782-3765(9:00～17:00受付)
- 問い合わせ先



