



# 2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	おもに体の調子を整える食品	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 るい	おかず るい							
1 (木)	りんごパン		牛乳	牛肉とミックスビーンズのトマトスープ チキンスコッチエッグ、ほうれん草のバター炒め	りんごパン バター さとう	牛乳、牛肉、大豆、金時豆 白いんげん豆 チキンスコッチエッグ	たまねぎ、にんじん いんげん、パセリ トマト、にんにく ほうれん草、コーン	611	25.3	<b>節分</b> 2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまき、自分の年の数、又は、自分の年の数より一個多く食べて、一年の健康や無事を祈る白です。給食でも節分を楽しみましょう。 	
2 (金)	ごはん		牛乳	ほたてと小松菜のみそ汁、さんま煮魚 五目さんびら、いり大豆	ごはん 白いりごま ごま油	牛乳、ほたて とうふ、いり大豆 さんまに魚、みそ さつまあげ	こまつな、長ねぎ、えだまめ ごぼう、にんじん 糸こんにゃく	741	33.6		
5 (月)	ごはん		牛乳	根菜汁、チキン照り焼き かぼちゃの煮物	ごはん、さとう でんぷん	牛乳、油あげ チキン照り焼き	レンコン、大根、にんじん ごぼう、かぼちゃ、えだまめ	609	22.3		
6 (火)	ゆで中華めん		牛乳	各種団子のしょうゆラーメン、チーズ入りささみフライ 大根とほうれん草のカレー煮	ゆで中華めん 米油	牛乳、あいごも団子 チーズ入りささみフライ	もやし、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、大根 ほうれん草 にんにく、トマト	657	32.2		
7 (水)	ごはん		牛乳	しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】 豚肉とたまねぎの焼き肉炒め、カットりんご(学配)	ごはん	牛乳、さつまあげ うずらたまご こんぶ、がんもどき みそ、ぶた肉	大根、にんじん、こんにゃく たまねぎ、コーン、りんご しょうが	672	25.7		
8 (木)	雪にんじんパン		牛乳	ほうれん草ともやしのコンソメスープ 大豆入りミートソーススパゲッティ	雪にんじんパン スパゲッティ 米油	牛乳、ベーコン ぶたひき肉、大豆	ほうれん草、にんじん もやし、パセリ、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム トマト	598	23.6		<b>スキー汁</b> スキー汁はスキー発祥の地、新潟県の新潟山スキー場で作られたのが始まりの料理です。冷え切った体を温めてくれるスキー汁は人気を呼び、やがて、庶民の味となりました。材料はスキーに見立てて短冊に切られているのが特徴で、新潟県の学校給食にもでています。 また、この日の付け合わせの大根おろしを雪に見立て、スキー場がイメージできる献立になっています。 
9 (金)	ごはん		牛乳	けの汁、いわし梅しょうゆ煮 白菜としめじの炒め物	ごはん でんぷん	牛乳、高野とうふ 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	大根、にんじん、ごぼう ぶき、ぜんまい 糸こんにゃく、はくさい だけのこ、しめじ	622	26.5		
13 (火)	ゆでうどん		牛乳	山菜うどん、イカメンチカツ ちくわとほうれん草のごま炒め、角チーズ	ゆでうどん 米油 さとう 白すりごま	牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ イカメンチカツ ちくわ、角チーズ	にんじん、長ねぎ、ぶき わらび、ぜんまい えのきたけ 干しいたけ、ほうれん草	610	30.4		
14 (水)	ごはん		牛乳	スキー汁、豆腐入りチキンハンバーグ、大根おろし 野菜入り和風ドレッシング、チョコレートムース(学配)	ごはん ドレッシング チョコレートムース さつまいも	牛乳、ぶた肉 油あげ みそ とうふ入りチキンハンバーグ	にんじん、長ねぎ つきこんにゃく、ごぼう 大根	762	25.2		
15 (木)	米粉パン		牛乳	たまごキャベツのスープ、クリスピーチキン じゃがいもとツナのにんにくマヨネーズサラダ	米粉パン じゃがいも マヨネーズ	牛乳、たまご ベーコン クリスピーチキン まぐろ油づけ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	608	28.1		
16 (金)	麦ごはん		牛乳	大豆入りキーマカレー、カットいよかん(学配) ゆで野菜(いんげん、にんじん)、和風ドレッシング	麦ごはん ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 大豆、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、にんにく いんげん、いよかん	660	20.4		
19 (月)	ごはん		牛乳	県産米粉ワンタンスープ、キャベツ入り平つくね ゆで野菜(小松菜、にんじん)、ぼん酢	ごはん 米粉ワンタン	牛乳 キャベツ入り平つくね	はくさい、干しいたけ にんじん、メンマ こまつな	596	17.9		
20 (火)	ゆで中華めん		牛乳	えび塩ラーメン、チキンメンチカツ アスパラガスとフランクの炒めもの	ゆで中華めん 米油	牛乳、えび チキンメンチカツ ポークフランクフルト	はくさい、たまねぎ にんじん、もやし 長ねぎ、メンマ アスパラガス	658	31.5		
21 (水)	ごはん		牛乳	肉じゃが、ゆで野菜(もやし、にんじん) ます塩焼き、青じそドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳、ぶた肉 ます塩焼き	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだまめ もやし	652	31.1	<b>今月のあもりり産品</b> 《青森市産》 米、りんご 《青森県産》 牛乳・パン うどん・中華めん 牛肉、にんにく、ごぼう ほたて、長いも 米粉ワンタン 	
22 (木)	食パン	いちご ジャム	牛乳	ホワイトシチュー、オムレツ 白菜とベーコンのコンソメ炒め	食パン じゃがいも いちごジャム	牛乳、とり肉 粉チーズ オムレツ、ベーコン	たまねぎ、にんじん コーン、はくさい	680	28.9		
23 (金)	ごはん		牛乳	けんちん汁、たれ付きつくねハンバーグ 長いもとたけのこのごまみそ炒め	ごはん、ごま油 長いも、さとう 白すりごま でんぷん	牛乳、とうふ 油あげ つくねハンバーグ みそ	大根、ごぼう、にんじん 糸こんにゃく、長ねぎ だけのこ、しょうが	646	24.7		
26 (月)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、リャンパンサンスー 中華ドレッシング、スティックチーズ	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 とうふ スティックチーズ	長ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり	682	25.6		
27 (火)	ゆでうどん		牛乳	カレーうどん、さつまいもパイ キャベツとしめじのあんかけ炒め	ゆでうどん さつまいもパイ 米油、でんぷん	牛乳、ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ しめじ、コーン	621	19.8		
28 (水)	ごはん		牛乳	すいとん、ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、ひじき) にしんみぞれ煮、焙煎ごまドレッシング	ごはん、すいとん ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉 にしんみぞれに 油あげ、ひじき	ごぼう、にんじん ブロッコリー	636	25.6		

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ 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。
- ◆ 液状ヨーグルト以外の容器は給食センターに返してください。
- ◆ (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。
- ◆ 業者が回収するから容器は、液状ヨーグルトです。
- ◆ 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。

