

A 4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	おかずい						
10 (月)	ごはん		牛乳	豚汁、いわしの梅しょうゆ煮 キャベツとコーンの炒め物	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳、ぶた肉 高野豆腐 みそ、いわし	にんじん、ごぼう、コーン はくさい、こんにゃく 干しいたけ、しょうが キャベツ、たまねぎ	685	30.5	入学・進級祝い
11 (火)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、ねぎたま焼き 小松菜ときこのごま炒め、みかんゼリー (学配)	ゆでうどん 白すりごま、ごま油 みかんゼリー	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ ねぎたま焼き	にんじん、長ねぎ 小松菜、しめじ もやし	517	23.4	新1年生のみなさん、 ご入学おめでとうござい ます。新2年生から新6 年生のみなさん、ご進級 おめでとうございます。
12 (水)	ごはん		牛乳	高野豆腐とキャベツのみそ汁、れんこんのはさみ揚げ いんげんとにんじんのゆで野菜、菁じそドレッシング	ごはん、ごめ油 ドレッシング	牛乳、高野豆腐 みそ れんこんのはさみ揚げ	キャベツ、えのきだけ 長ねぎ、さやいんげん にんじん	608	20.0	おめでとうございます。
13 (木)	ニューコッパン		牛乳	鶏肉と大根のスープ、ウィンナーと野菜の炒め物 ミニトマト (2こ)	ニューコッパン ごめ油	牛乳、とり肉 ポークフランク	だいごん、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、ミニトマト	592	25.0	新2年生のみなさん、ご進級 おめでとうございます。
14 (金)	ごはん		牛乳	切り干し大根と厚揚げのみそ汁、きんぴら肉団子 (2こ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物	ごはん	牛乳、厚揚げ ぶた肉、みそ きんぴら肉団子	切り干しだいごん にんじん、長ねぎ チンゲン菜、たまねぎ にんにく	654	24.5	おめでとうございます。
17 (月)	ごはん		牛乳	せんべい汁、さばのみそ煮 小松菜と人參のゆで野菜、和風ごまドレッシング、お祝いクレープ (学配)	ごはん、せんべい ドレッシング お祝いクレープ	牛乳、とり肉 さば、みそ	だいごん、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、小松菜 きゅうり	754	29.3	おめでとうございます。
18 (火)	ゆで中華めん		牛乳	塩ラーメン、ショウロンボウ 豚肉とたけのこの中華炒め	ゆで中華めん でんぷん	牛乳、わかめ なると、ぶた肉 ショウロンボウ	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ だけのこ、たまねぎ	599	26.2	おめでとうございます。
19 (水)	麦ごはん		牛乳	ポークカレー、キャベツときゅうりのサラダ 焙煎ごまドレッシング、レモンヨーグルト (学配)	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり りんごジュース アップルソース	716	16.6	おめでとうございます。
20 (木)	米粉パン		牛乳	白菜とまいたけのスープ、かぼちゃ入りオムレツ ツナとキャベツの炒め物	米粉パン ごめ油	牛乳、ベーコン まくろ かぼちゃ入り オムレツ	まいたけ、にんじん はくさい、パセリ キャベツ、もやし	614	25.8	おめでとうございます。
21 (金)	ごはん	野菜ふりかけ	牛乳	合鴨団子汁、いか型ナゲット (2こ) ほうれん草と人參のおひたし、ほん酢	ごはん、ごめ油 野菜ふりかけ	牛乳、合がも団子 みそ、いか	だいごん、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草	688	24.2	今月の青森産品
24 (月)	ごはん		牛乳	えびと白菜の中華スープ、ポークシュウマイ (2こ) もやしとにらの炒め物	ごはん、春雨 ごめ油	牛乳、えび シュウマイ	はくさい、干しいたけ にんじん、長ねぎ ザーサイ、だけのこ もやし、にら	584	22.2	おめでとうございます。
25 (火)	ゆでうどん		牛乳	おろしなめこうどん、チーズ干草焼き ちくわとキャベツのごまみそ炒め	ゆでうどん 白すりごま 白ねりごま	牛乳、ぶた肉 かまぼこ、油あげ チーズ干草焼き ちくわ、みそ	だいごん、なめこ にんじん、わらび 長ねぎ、キャベツ たまねぎ、エリンギ	549	24.8	おめでとうございます。
26 (水)	ごはん		牛乳	豆腐と大根のみそ汁、さんまのオレンジ煮 ひじきと枝豆の炒め物	ごはん、さとう ごめ油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ さんま、ひじき さつまあげ	だいごん、にんじん 長ねぎ、こんにゃく 枝豆	683	25.1	おめでとうございます。
27 (木)	雪入参パン		牛乳	コーンポタージュ、ハンバーグ レタスときゅうりのサラダ、フレンチドレッシング	雪入参パン ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ ハンバーグ	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ レタス、きゅうり	727	30.3	おめでとうございます。
28 (金)	ごはん		牛乳	あさりと小松菜のみそ汁、五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) 根菜とこんにゃくの炒り煮	ごはん さとう	牛乳、あさり とうふ、みそ 肉団子、ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ、れんこん ごぼう、こんにゃく まいたけ	647	25.1	おめでとうございます。

- ◆ 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る児童は、おかわりはしないようにお願いします。
- ◆ (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。
- ◆ 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。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設の関係でA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立を作っています。

A群校

造道小・長町小・橋本小・浦町小・長島小・東陽小
原別小・浜館小・筒井小・横内小・野内小・浜田小
小柳小・幸畑小・戸山西小・筒井南小

B群校

甲田小・千刈小・篠田小・沖館小・油川小・三内小
金沢小・荒川小・金浜分教室・高田小・新城小
奥内小・西田沢小・後湯小・泉川小・浪館小・大野小



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、給食を提供してまいりますので
よろしくお願ひいたします。



