

A 6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			おかし	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							
1 (木)	雪にんじんパン		牛乳	おかし	雪にんじんパン スバゲティ ごめ油、バター	牛乳、もずく あさり、ベーコン 小魚	玉ねぎ、キャベツ、しろねぎ にんじん、まいたけ、しめじ 干しいたけ、パセリ	562	230	みずの油炒め 「みず」は方言で、水辺や 湿地帯のようにみずがある場 所に生えていることに由来し ています。正式名称は「鱒蛇 草」といってウツバミ（大 蛇）のすみそな所に生えて いる草という意味です。6月 頃から旬の山菜で東北でよく食 べられています。くせがな く、シャキシャキした食べや すさが特徴です。 
2 (金)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、さつまいも ごめ油	牛乳、とり肉、油あげ みそ ほたて入りあつゆきたまご ひじき、さつまあげ、大豆	にんじん、しろねぎ 糸こんにゃく、ごぼう	648	24.8	
5 (月)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、ふたひき肉、とうふ	長ねぎ、にんじん キャベツ、しょうが きゅうり、にんにく	632	22.3	
6 (火)	ごはん	野菜 ぶりかけ	牛乳	おかし	ごはん、さとう ごめ油	牛乳、ひじき、油あげ みそ、さんま さつまあげ	キャベツ、にんじん しろねぎ、切り干し大根 糸こんにゃく、みず やさいぶりかけ	669	28.4	
7 (水)	麦ごはん		牛乳	おかし	麦ごはん、じゃがいも ドレッシング ぶどうゼリー	牛乳、ふたひき肉 大豆、チーズ	玉ねぎ、にんじん えだまめ、アップルソース キャベツ、きゅうり、コーン にんにく	750	24.9	
8 (木)	米粉パン		牛乳	おかし	米粉パン、マカロニ	牛乳、とり肉 ベーコン、角チーズ	玉ねぎ、にんじん、もやし パセリ、なす、マッシュルーム トマト、にんにく	589	25.6	
9 (金)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、さとう ごめ油	牛乳、ふたひき肉、みそ ミートボール、さつまあげ	にんじん、はくさい しろねぎ、糸こんにゃく 干しいたけ、ごぼう 切り干し大根	617	23.6	
12 (月)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、ごめ油	牛乳、ほたて とうふ、みそ メンチカツ	ごぼう、にんじん 切り干し大根、キャベツ アップルコンポート	655	24.2	
13 (火)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、汁用せんべい 白いりごま、ごま油	牛乳、とり肉、さば りめん、大豆 さつまあげ、みそ	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、しろねぎ 糸こんにゃく	674	29.7	
14 (水)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、でんぷん 白いりごま、ごめ油	牛乳、たまご ふたひき肉、えびボール ほたて	はくさい、干しいたけ にんじん、たけのこ、玉ねぎ にんにく、キャベツ しょうが、りんご、パイナップル	690	29.9	
15 (木)	食パン	カシス ジャム	牛乳	おかし	食パン、バター ドレッシング カシスジャム	牛乳、とり肉、チーズ ポークハンバーグ	コーン、ほうれん草、玉ねぎ にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり	715	27.3	
16 (金)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、長いも 白いりごま、ごま油	牛乳、いかボール とうふ、みそ、たら ふたひき肉	大根、にんじん、ごまつな しろねぎ、しめじ、玉ねぎ にんにく	617	29.3	
19 (月)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、ごま油 ドレッシング	牛乳、とうふ 油あげ、さんま	大根、にんじん ごぼう、しろねぎ 糸こんにゃく もやし、きゅうり	623	22.9	
20 (火)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、ごめ油	牛乳、わかめ、とうふ みそ、さば、大豆	にんじん、もやし しろねぎ、しめじ ごぼう、キャベツ	649	27.6	
21 (水)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、春雨 でんぷん ドレッシング	ふたひき肉、大豆 高野とうふ、かに玉 わかめ	りんごジュース、たけのこ しめじ、にんじん、しろねぎ しょうが、キャベツ	575	17.9	
22 (木)	りんごパン		牛乳	おかし	りんごパン じゃがいも でんぷん ドレッシング	牛乳、ふたひき肉、チーズ チキンナゲット	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、レタス	692	26.8	
23 (金)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、すいとん ごめ油	牛乳、とり肉、油あげ さば、さつまあげ	ごぼう、にんじん しろねぎ、メンマ 糸こんにゃく	640	26.7	
26 (月)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、バター	牛乳、ポークフランク ハンバーグ ヨーグルト	大根、にんじん しろねぎ、パセリ、ごぼう しょうが、キャベツ コーン、しめじ	698	25.9	
27 (火)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、ごま油 春雨、白いりごま さとう	牛乳、ふたひき肉、とうふ みそ、ふたひき肉	はくさい、もやし にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんにく、干しいたけ メロン	597	21.1	
28 (水)	ごはん	配付 味のり	牛乳	おかし	ごはん	牛乳、あいもだんご とうふ、みそ、いわし のり	大根、にんじん はくさい、ごぼう しろねぎ、もやし ほうれん草	665	29.7	
29 (木)	ピタパン (学配)		牛乳	おかし	ピタパン、じゃがいも バター	牛乳、あさり、ベーコン ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、きゅうり レタス	619	28.5	
30 (金)	ごはん		牛乳	おかし	ごはん、あんことうふ	牛乳、ふたひき肉 とうふハンバーグ	チンゲン菜、しめじ にんじん、しろねぎ もやし、マンゴー、アロエ	639	21.9	

アレルギー対応 さけ米粉カツ

20日の「アレルギー対応 さけ米粉カツ」は、アレルギーといわれる卵、小麦、そば、落花生、えび、かにの成分を含まない生野菜です。通常は、パン粉（小麦使用）の衣で作られますが、小麦を使わないように米粉を使って作られています。米を使用した料理の幅が広がるとともに、これまでとは違ったフライを味わってみましょう。

今月の青森産品

《青森市産》
 菜、カシスジャム
 《青森県産品》
 牛乳、パン、りんごジュース
 にんにく、ごぼう
 切り干し大根
 コーン、ほたて
 乾燥たまねぎ、豆腐
 いかボール、長いも
 県産だし、豚肉、豚ひき肉
 とり肉、大豆、りんご
 焼肉のたれ、みそ
 アップルコンポート
 ポークメンチカツ
 ポークハンバーグ
 さばみそ煮

- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、種類の提供を休止しています。児童生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆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。
- ◆りんごジュース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、りんごジュースです。
- ◆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。

- * 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、法律で表示が義務付けられている、あわび・まつだけのアレルゲンを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。
- * 「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。なお、昨年度と同じ加工工場・製法です。

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、魚卵、たこ、貝類(かき、ほたて、あさり)、華子、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)														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	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいちご	りんご	ゼラチン	
1 木	雪にんじんパン			●		○	○										○		○						○	○	小麦 乳
	もずくとあさりのコンソメスープ	○	○	●														●	●	●	●						あさり、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) スバゲティ(小麦)
	きのこソース			●		○	●											●	●	●	●						ベーコン(大豆、豚肉)、ソテーオニオン(大豆)、バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(貝カルシウム)、トマト)
	こま付き小魚	○	○														●										かたくちいわし、ごま
2 金	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	乳
	牛乳					○	○																				乳
	さつまい			○										○				●	●	○							鶏肉、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ほたて入り厚焼きたまご	○	○	○		●	●									○	●	○	○	○	○			○	○	○	小麦、卵、そば、大豆、さばだし汁、ほたて
5 月	ひじき大豆炒め	○	○	●		●	○										●										さつまい(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、大豆、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
	マーボー豆腐			●									○					●	●	●	●						豚ひき肉、とうふ(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース)
6 火	リヤパンサンスー			●																							きゅうり
	中華ドレッシング			●														●									小麦、ごま、大豆、かつお節エキス
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
7 水	せんぎり汁					○	○							○	○	○	○	○	○	○	○						油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	さんまの煮魚			●						○							○	○	○	○	○						小麦、大豆、さんま
	みずの油炒め	○	○	●		●	○											●	●	○	○					○	さつまい(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	野菜ふりかけ	○	○	○		●	●		○								○	○	○	○	○					○	小麦、卵、乳、白ごま、さば、大豆、かつお節、さば削節、トマト
8 木	麦ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
	豚挽肉のカレー			●									○					●	●	●	○			●	○	○	豚ひき肉、大豆、枝豆(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、アップルソース(りんご)、ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、トマト)
	ゆで野菜(きゅうり、キャベツ、コーン)			●																							きゅうり
9 金	野菜入り和風ドレッシング			●														●								○	小麦、大豆、りんご、かつお節エキス、魚醤、ブルーベリー
	ぶどうゼリー(学配)			○																							ぶどう果汁
	米粉パン			●		○	○							○	○										○	○	小麦、乳
	牛乳					○	○																				乳
10 土	野菜コンソメスープ			●														●	●	●	○					○	鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	パンネアラピアータ			●		○	○											●	●	●	○					○	マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ぶどう(ワイン)、トマト)
	角チーズ			○		○	○																				乳
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
11 日	牛乳					○	○																				乳
	豚汁			○														○	○	○	○						豚肉、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ミートボール(2こ)			●														●	●	●	○						小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	切り干し大根炒め	○	○	●		●	○											●	●	○	○						さつまい(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
12 月	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
	ほたてと豆腐のみそ汁																		●	●	○						ほたて、とうふ(大豆)、調味料(大豆、いわしだし汁、かつおだし汁、あごだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	県産ポークメンチカツ			●														●	●	●	○						小麦、大豆、鶏肉、豚肉
13 火	せんきゃべつソース			○		○	○																				かつお節エキス、魚醤、オイスターエキス、パインナップル、ぶどう(白ワインピネガー)、トマト
	アップルコンポート(学配)	○	○	○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○			●			りんご
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
14 水	せんべい汁			●		○	○	○						○	○			●	●	○							鶏肉、せんべい(小麦、ほたて貝(貝カルシウム))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつおだし汁)
	県産さばみそ煮			○														○	○	○	○						さば、大豆
	五目きんぴら	○	○	●		●	○										○	○	○	○	○					○	あけちりめん(大豆、かたくちいわし)、大豆、さつまい(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご))、白いつごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
15 木	牛乳					○	○																				乳
	かき玉中華スープ			○		○	○							○	○			●	●	○	○					○	液卵(卵)、豚肉、白いつごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	えびボールとほたてのチリソース煮	●	○	○		○	○										○	○	○	○	○						えびボール(えび、すけそうだらすり身)、ほたて、調味料(小麦、ごま、大豆、トマト)
	県産りんご入りフルーツポンチ			○																						○	りんご、パインナップル
16 金	食パン			●		○	○							○	○											○	小麦、乳
	牛乳					○	○																				乳
	県産コーンポタージュ			●		○	○											●	○	○	○					○	鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、バター(乳)、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、ほたて貝(貝カルシウム))
	県産ポークハンバーグ			●														●	○	○	○					○	小麦、大豆、豚肉
17 土	生野菜(キャベツ、きゅうり)			○																							きゅうり
	フレンチドレッシング			○															●								卵、大豆、果汁(パインナップル、レモン、洋梨)
	カシスジャム			○																							カシス
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
18 日	牛乳					○	○																				乳
	いかボールと大根のみそ汁	○	○	○		○	○		●								○	○	○	○	○				○	○	いかボール(いか、豚肉、助宗たら)、とうふ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たらみそ焼き			○														○	○	○	○						ごま、大豆、すけそうだら
	長いものスタミナ炒め			○		○	○											○	○	○	○						豚ひき肉、長いも、白いつごま、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)
19 月	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
	県産だしのけんちん汁			○		○	○											○	○	○	○						とうふ(大豆)、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、いわしだし汁、かつおだし汁、あごだし汁)
	アレルギー対応さんま洋風煮	○	○	○		○	○		○									○	○	○	○					○	さんま
20 火	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)			○																							きゅうり
	揚げごまドレッシング			○		○	○											○	○	○	○						小麦、卵、ごま、大豆
	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳					○	○																				乳
21 水	豆腐とわかめのみそ汁	○	○															○	○	○	○						とうふ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	アレルギー対応さば米粉カツ			○														○	○	○	○						