

A 7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				おちにおちになる食品	おちにおちにする食品	おちにおちにする食品	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 い						
3 (月)	ごはん		牛乳	さつま汁、ほっけ塩焼き きんぴらごぼろ	ごはん、ごま油 さつまいも 白いりごま	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ ほっけ さつまあげ	大根、長ねぎ こんにゃく、ごぼう にんじん、いんげん	676	27.4	七夕 6日は、七夕にちなんだ献立で「皇型ポークメンチカツ」と「七夕ゼリー」がつきます。七夕は、天の川に隔てられた織姫と彦星が一年一度会うという伝説にちなんだ行事であり、五節句のひとつです。
4 (火)	麦ごはん		牛乳	夏野菜カレー、パリパリ大根サラダ 和風乳化ドレッシング、みかんゼリー (学配)	麦ごはん ごめ油 ドレッシング みかんゼリー	牛乳 ふたひき肉 粉チーズ	玉ねぎ、いんげん かぼちゃ、にんにく なす、切り干し大根 にんじん、きゅうり、コーン	718	19.7	
5 (水)	ごはん		りんごジュース	けんちん汁、厚焼きたまご なすのみそ炒め	ごはん、ごま油 さとう、ごめ油	とうふ、たまご ふた肉、みそ	りんごジュース、なす 大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく ごぼう、ピーマン	554	16.7	
6 (木)	米粉パン		牛乳	コーンポタージュ、皇型ポークメンチカツ せんきゃべツ、ソース、七夕ゼリー (学配)	米粉パン じゃがいも ごめ油 七夕ゼリー	牛乳、とり肉 粉チーズ メンチカツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	773	29.7	
7 (金)	ごはん		牛乳	もずくスープ、ピピンパッ パイン缶	ごはん 白いりごま ごま油、さとう	牛乳、もずく とうふ、みそ ふたひき肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、ほうれんそう もやし、ぜんまい はくさい、パイン	581	20.7	
10 (月)	ごはん		牛乳	にらたまみそ汁、さばしょうが煮 大豆とひじきの炒め煮	ごはん、さとう	牛乳、たまご こやどとうふ、みそ さば、だいず、ひじき 油あげ、さつまあげ	にんじん、にら 干ししいたけ	706	29.9	夏野菜 夏野菜には水分を多く含んでいるものが多く、身体にこもった熱を冷やす役目してくれます。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャがあります。今月の給食にどんな夏野菜が入っているかさがしてみましょ。
11 (火)	ごはん		牛乳	マーボー豆腐、ショウロンボウ リャンバンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ふたひき肉 ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく きゅうり	678	24.8	
12 (水)	ごはん	のり ふりかけ	牛乳	なめこ汁、ホキフライ 生野菜 (レタス、きゅうり)、ソース	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳、とうふ みそ、ホキ のりふりかけ	なめこ、にんじん 長ねぎ、レタス きゅうり	629	22.8	
13 (木)	食パン		牛乳	キャベツのコンソメスープ、ハンバーグ ラタトゥイユ	食パン	牛乳、ふた肉 ハンバーグ ベーコン	キャベツ、にんじん もやし、干ししいたけ 長ねぎ、玉ねぎ なす、ピーマン、トマト にんにく	621	29.0	
14 (金)	ごはん		牛乳	豚汁、ねぎたま焼き ふきの炒めもの	ごはん、さとう じゃがいも	牛乳、ふた肉 さつまあげ、みそ ねぎたま焼き	玉ねぎ、にんじん ごぼう、こんにゃく えだまめ、ふき	608	23.4	
18 (火)	ごはん		牛乳	カレーせんべい汁、八宝菜 杏仁フルーツ	ごはん、せんべい でんぶん 杏仁とうふ	牛乳、とり肉 ふた肉、えび、いか うすたまたご かまぼこ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ はくさい、干ししいたけ しょうが、もも、パイン	726	28.4	
19 (水)	ごはん		牛乳	根菜汁、揚げギョウザ2こ、りんごカシスのゼリー (学配) ゆで野菜 (キャベツ、いんげん、にんじん)、和風ごまドレッシング	ごはん、ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 みそ、ギョウザ	にんじん、大根 いんげん、こんにゃく 長ねぎ、キャベツ、ごぼう りんごカシスのゼリー	628	20.0	
20 (木)	ごはん		牛乳	せんざり汁、スコッチエッグハーフ わかめときゅうりのサラダ、ぼん酢	ごはん	牛乳、油あげ、みそ ひじき、わかめ スコッチエッグ	キャベツ、きゅうり 切り干し大根 長ねぎ、にんじん	580	20.8	今月の青森産品 《青森市産》 菜 りんごカシスのゼリー 《青森県産》 牛乳、パン、ごぼう りんごジュース

- ◆ 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、麺類の提供を休止しています。児童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。

- ◆ (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。
- ◆ 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。

◆◆◆おやこ食育セミナーを開催します◆◆◆

学校給食を通じて家庭における食育の推進を図るため、児童と保護者が一緒に食について学ぶ機会として、おやこ食育セミナーを開催します。

- 実施日 7月23・24日 (日・月) 午前9時30分～午後1時 (受付開始午前9時～)
- 実施場所 小学校給食センター (青森市三内字丸山393-261)
※当日は直接センターへお越しください。
- 実施内容 施設見学、食育体験、栄養教諭による食育講話
食育メニューの試食 (ご飯、牛乳、味噌湯ほたてのだし活みそ汁、県産牛肉と県産コーンのさっぱり炒め、長いものホット豆乳サラダ、エッグフリーマヨネーズ、青い森のフルーツポンチ)
※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。
※実施内容は各日同じ内容です。
- 対象者 小学生とその保護者 (小学生のみの参加は不可)
- 参加募集人数 各日100人 (申込順)
- 料金 260円 (試食材料費)
※7月14日(金)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のでご了承ください。

- 持ち物 ①児童の内履き・箸 (※保護者用のスリッパ・箸は用意しています。)
②筆記用具 ③試食材料費 ④必要に応じて飲み物
- 申込みについて
・ 申込期間 7月3日(月)～13日(木)
・ 申込必要事項 ①参加希望日 (いずれか1日) ②児童の学校名・学年・組
③児童・保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号等の連絡先
①メールまたはFAXで申し込みの場合
申込用紙をHP「食育推進事業」からダウンロード、または任意の様式に
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。
小学校給食センター ☎shogaku-kyushoku@city.aomori.jp
Fax 017-766-5891 ☎017-766-5890 (土日を除く)
- 問合せ先 小学校給食センター ☎017-766-5890 (土日を除く)



- * 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ギーについて記載しています。
 - * ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギー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・製品です。

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ギーは、魚、魚類のだし、魚卵、たこ、貝類(かき、ほたて、あさり)、筍芋、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、黒芋		りんご	ゼラチン		
3月	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○						○			乳
	牛乳						●																						乳
	さつまい			○									○					●	○	○		●							豚肉、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)
	ほっけ塩焼き	○	○	○			○	○									○	○	○										鯖ホッケ
	きんぴらごぼう	○	○	○	●	●	○									●		●											さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそらだら)、魚肉エキス(すけそらだら、きびなご))、白すりごま、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)
4火	麦ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	夏野菜カレー			○	●	○	○						○					●	●	●	●								豚ひき肉、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、トマト)
	バリバリ大根サラダ																												きゅうり
	和風乳化ドレッシング			○	○	○	○				●								●										小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁
みかんゼリー																												みかん果汁	
5水	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○			
	りんごジュース										○	○													○	○	●	○	りんご果汁
	けんちん汁			○	○	○	○									●		●	○	○	○								とうふ(大豆)、調味料(小麦、ごま、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)
	厚焼きたまご	○	○	○	○	○	○							○			○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	小麦、卵、乳、さば、大豆、だし汁(さば)
なすのみそ炒め													○				○	○	○	○	○							豚肉、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
6木	米粉パン			○	○	○	○								○		○								○	○	○	○	小麦、乳
	牛乳						●																						乳
	コーンポタージュ			○	○	○	○						○					○	○	○	○								鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、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))
	星型ポークメンチカツ	○	○	○	○	○	○						○	○	○		○	○	○	○	○	○				○	○	○	小麦、大豆、豚肉
	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、パイナップル、ぶどう(白ワインビネガー)、トマト
	セタゼリー																		○		○	○							大豆、黄桃シラップ漬、りんご果汁、トマト
7金	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○					○			
	牛乳						●																						乳
	もずくスープ	○	○	○	○	○	○								○	○		○	○	○	○								とうふ(大豆)、白すりごま、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)
	ピビンバ			○	○	○	○					○				○	○	○	○	○	○	○				○	○	○	豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
パイン缶																												パイナップル	
10月	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	にらたまみそ汁			○	○	○	○												○										高野豆腐(大豆)、卵、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)
	さばしょうが煮			○	○	○	○											○	○	○	○								小麦、さば、大豆
大豆とひじきの炒め煮	○	○	○	○	○	○												○										油揚げ(大豆)、さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそらだら)、魚肉エキス(すけそらだら、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)	
11火	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	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)
	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
	リャンバンサンスー			○	○	○	○																						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	
12水	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	なめこ汁			○	○	○	○												○										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)
	ホキフライ	○	○	○	○	○	○											○	○	○	○	○							小麦、大豆、ホキ
	生野菜(レタス・きゅうり)																												きゅうり
ソース																												かつお節エキス、魚醤、オイスターエキス、パイナップル、ぶどう(白ワインビネガー)、トマト	
のりふりかけ																												かつお節粉、かつお削り節	
13木	食パン			○	○	○	○								○		○								○	○	○	○	小麦、乳
	牛乳						●																						乳
	キャベツのコンソメスープ			○	○	○	○						○					○	○	○	○	○							豚肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ハンバーグ			○	○	○	○											○	○	○	○	○							大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(焼成カルシウム)、トマト
ラタトゥイユ			○	○	○	○											○	○	○	○	○							ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ぶどう、トマト)	
14金	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	豚汁			○	○	○	○							○				○	○	○	○	○							豚肉、枝豆(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ねぎたま焼き			○	○	○	○									○	○	○	○	○	○	○				○	○	○	小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁
ふきの炒めもの	○	○	○	○	○	○												○										さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそらだら)、魚肉エキス(すけそらだら、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)	
18火	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	カレーせんべい汁			○	○	○	○						○	○				○	○	○	○	○							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、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))
	八宝菜	○	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							豚肉、えび、うずら卵(卵)、いか、かまぼこ(たらすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス、魚介エキス、(魚骨(ほっけ))、かき、ほたてエキス、トマト)
杏仁フルーツ																							○					杏仁豆腐(乳、大豆、ほたて(貝カルシウム))、杏仁パウダー、黄もも、パイナップル	
19水	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	根菜汁			○	○	○	○							○				○	○	○	○	○							鶏肉、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)
	揚げギョウザ			○	○	○	○												○	○	○	○							小麦、ごま、大豆、豚肉
	ゆで野菜(キャベツ・いんげん・にんじん)																												
和風ごまドレッシング			○	○	○	○											○	○	○	○	○				○	○	○	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス	
りんごとカシスのゼリー																												りんご果汁、黒すり果汁(カシスジュース)	
20木	ごはん			○		○	○							○	○	○	○	○	○	○	○								
	牛乳						●																						乳
	せんざり汁			○	○	○	○							○				○	○	○	○</								