

3月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡中学校給食センター

令和5年度

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	のみもの	おかずのい						
1 (金)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 マスカットゼリー	牛乳、とり肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル、マンゴー	小 637 中 864	小 19.7 中 25.8	<p>県産ほたて ～4日・21日～</p> <p>ほたて貝は、日本で水揚げされている水産物の中で、漁獲量が二番目に多く、年間30万t近く水揚げされています。青森県の陸奥湾では、ほたてのえさとなる植物プランクトンが豊富なため、ほたての養殖を盛んに行っています。栄養が豊富で静かな陸奥湾で育つ青森県産のほたては、肉厚で、ぶりぶりとした程よい弾力が特徴です。</p>  <p>みそカレー豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】</p> <p>全国には様々なラーメンがありますが、青森県のご当地ラーメンとして「みそカレー牛乳ラーメン」があります。観光客に人気のメニューで、青森県のB級グルメとして全国に知られています。給食では、牛乳の代わりに豆乳を入れて作りまします。青森市で生まれたラーメンを味わってみてください。</p>  <p>今月の青森産品</p> <p>《青森市産品》 米（まっくぐら） 《青森県産品》 牛乳、めん類、とり肉 ふた肉、ふたひき肉 ごぼう、ほたてりんご</p>
4 (月)	ごはん	牛乳	たこ団子のすまし汁・ももゼリー 県産ほたて入りちらし寿司の具	ごはん、さとう サラダ油 ももゼリー	牛乳、たこだんご とうふ、ほたて ちくわ、油あげ	にんじん、白菜 長ねぎ、さやいんげん れんこん、えだ豆 切り干し大根 干しいたけ	小 598 中 758	小 26.9 中 33.4	
5 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】・カットりんご ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・フレンチドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、豆乳 みそ	玉ねぎ、にんじん メンマ、コーン 長ねぎ、キャベツ りんご	小 552 中 676	小 24.1 中 31.3	
6 (水)	ごはん	牛乳	塩バター中華スープ チキン竜田揚げケチャップ煮・ホイコーロー	ごはん、バター さとう、ごま油 でん粉	牛乳、わかめ なると、ぶた肉 みそ チキンたつあげ ケチャップ	にんじん、チンゲン菜 コーン、干しいたけ キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが	小 565 中 731	小 24.5 中 32.3	
7 (木)	ごはん	(中) 牛乳	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・あじフライ キャベツとコーンの炒め物・中濃ソース	ごはん じゃがいも サラダ油、でん粉	牛乳、みそ あじフライ 液状ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、キャベツ コーン	小 587 中 767	小 21.0 中 26.7	
8 (金)	ごはん	牛乳	ミートボールスープ・さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物・お祝いクレープ	ごはん ごま、ごま油 おいわいクレープ	牛乳、ミートボール とうふ、ぶた肉 さばみそ	大根、にんじん 長ねぎ、パセリ 糸こんにゃく メンマ	小 717 中 860	小 28.2 中 32.6	
11 (月)	ごはん	牛乳	豆乳坦々スープ・五目野菜の甘酢肉団子（2個） 春雨とキャベツの炒め物	ごはん、ごま ごま油、春雨 さとう	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ 五目野菜の あます肉だんご	にんじん、白菜 にら、にんにく キャベツ、玉ねぎ	小 640 中 789	小 23.0 中 27.1	
12 (火)	ごはん	牛乳	さつまい・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜（白菜、にんじん）・昆布つゆ・はいがふりかけ	ごはん さつまいも はいがふりかけ	牛乳、とり肉 みそ たれつき チキンハンバーグ	大根、にんじん 糸こんにゃく 長ねぎ、白菜	小 577 中 739	小 25.3 中 32.7	
13 (水)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・ひじき入り鶏つくね きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも ごま油、ごま さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、さつまい ひじき入りとりつくね	にんじん、コーン ごぼう、糸こんにゃく	小 602 中 761	小 26.8 中 34.4	
14 (木)	コップパン	牛乳	コーンポタージュ・プレーンオムレツ ほうれん草のケチャップ煮・県産りんごジャム	コップパン サラダ油 りんごジャム	牛乳、とり肉 チーズ プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、ピーマン にんにく	小 625 中 744	小 24.9 中 29.7	
15 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・いわししょうが煮 鶏肉のスタミナ炒め	ごはん じゃがいも さとう、でん粉 ごま油	牛乳、ぶた肉 みそ、とり肉 いわししょうがに か	にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ キャベツ、玉ねぎ にんにく	小 603 中 779	小 29.4 中 38.8	
18 (月)	ごはん	牛乳	根菜のみそ汁・にしん照り煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう、でん粉	牛乳、油あげ ぶたひき肉、みそ にしんてりに	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ えだ豆、しょうが 糸こんにゃく	小 634 中 803	小 25.6 中 32.9	
19 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・きんぴら肉団子（2個） リャンパンサンデー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でん粉、ごま油 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ きんぴら肉だんご	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 653 中 813	小 24.9 中 29.6	
21 (木)	ごはん	牛乳	県産ほたてと玉ねぎのコンソメスープ 豆腐入りチキンハンバーグ・野菜のトマトソース煮	ごはん じゃがいも	牛乳、ほたて とうふ入りチキン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、パセリ 小松菜、ピーマン トマト	小 589 中 724	小 22.9 中 26.9	
22 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 ピリ辛豚丼の具・角チーズ	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	牛乳、わかめ みそ、ぶた肉 角チーズ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、白菜 白菜キムチ、メンマ 切り干し大根	小 617 中 786	小 25.0 中 31.1	
25 (月)	ごはん	牛乳	春雨中華スープ みそチキンカツ・焼肉炒め	ごはん、春雨 サラダ油 さとう、でん粉 ごま油	牛乳、ぶた肉 みそチキンカツ	干しいたけ 白菜、にんじん にら、玉ねぎ ピーマン、コーン にんにく	小 629 中 788	小 25.1 中 31.6	

- ◆青森市の給食には【そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ★下線のメニューは、浪岡 中学校 3 年生のアンケートより人気のあったメニューです。



