



# 7月 こんだてのおしらせ



じっしび 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	おかずい						
3 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・ソーセージステーキ パリパリ大根サラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 高野豆腐、みそ ソーセージステーキ	白菜、にんじん ごぼう、こんにやく 長ねぎ、コーン 切り干し大根	561	23.8	<b>七夕献立</b>
4 (火)	麦ごはん	牛乳	春雨スープ・炒めビビンパッ 黒糖大豆	麦ごはん 春雨、ごま油 さとう	牛乳 ぶたひき肉 みそ、とり肉 黒とう大豆	にんじん、ほうれん草 竹の子、干しいたけ 長ねぎ、ぜんまい もやし、にんにく	547	23.0	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えると言います。
5 (水)	ごはん	牛乳	小松菜とあさりのみそ汁・かぼちゃコロック えだ豆とひじきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、あさり とうふ、ひじき さつまあげ、みそ	小松菜、にんじん 長ねぎ、えだ豆 かぼちゃコロック	657	22.4	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えると言います。
6 (木)	米粉パン	牛乳	コーンポタージュ・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・フレンチドレッシング 七夕ゼリー（学配）	米粉パン ドレッシング ゼリー	牛乳 とり肉、チーズ とうふ入りハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	709	27.8	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えると言います。
7 (金)	ごはん	りんごジュース	たまごのみそ汁・キャベツ入り平つくね いも団子そぼろ煮	ごはん いもち さとう、でんぷん	たまご、とうふ 大豆、みそ ぶたひき肉 キャベツ入り平つくね	りんごジュース もやし、干しいたけ にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	604	19.7	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えると言います。
10 (月)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ゆで野菜（いんげん、コーン）・シーザードレッシング	麦ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ コーン、にんにく いんげん、なす アップルソース	624	20.1	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えると言います。
11 (火)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子みそ汁・いわししょうが煮 切り干し大根の炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳、高野豆腐 根菜入りとりだんご いわししょうがに さつまあげ、みそ	大根、干しいたけ にんじん、ごぼう 長ねぎ、切り干し大根	597	24.9	<b>ひつつみ</b> 【青森県の郷土料理】
12 (水)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ・春巻き リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 春雨、春雨 サラダ油 ドレッシング	牛乳 とり肉、とうふ	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	622	20.4	「ひつつみ」は、青森県南部地方の郷土料理です。小麦粉に水を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ汁物です。小麦粉の生地を手で引っ張ってちぎることから「ひつつみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
13 (木)	食パン	牛乳	ミネストローネ・プレーンオムレツ 野菜ソテー・県産りんごジャム	食パン じゃがいも マカロニ、ジャム サラダ油	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん トマト、キャベツ しめじ	609	22.0	「ひつつみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
14 (金)	ごはん	牛乳	田舎汁・たれ付きチキンミートボール（2こ） ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ、豆乳 油あげ、ベーコン チキンミートボール	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ	605	21.3	「ひつつみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
18 (火)	ごはん	液体ヨーグルト（プレーン）	ひつつみ【青森県の郷土料理】・さば塩焼き ゆで野菜（もやし、小松菜）・焙煎ごまドレッシング	ごはん ひつつみ ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉、油あげ さば塩焼き	大根、にんじん 干しいたけ ごぼう、長ねぎ もやし、小松菜	541	24.8	<b>今月の青森産品</b>
19 (水)	ごはん	牛乳	中華つくねスープ・シュウマイ（2こ） 豚肉と竹の子の炒め物	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油 でんぷん	牛乳 チキンボール シュウマイ 油あげ、ぶた肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ピーマン、竹の子 しょうが、にんにく	557	22.8	《青森市産》 こめ（まっしぐら）
20 (木)	ナン	牛乳	コンソメスープ・キーマカレー 海そうサラダ・サウザンアイランドドレッシング	ナン じゃがいも ドレッシング	牛乳、わかめ、大豆 ポークフランクフルト ぶたひき肉、スキムミルク くわわかめ、赤つのまた 白すきのり	大根、にんじん いんげん、玉ねぎ マッシュルーム きゅうり、コーン	533	22.8	《青森県産》 牛乳、パン
21 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁・豚丼の具 アセロラゼリー（学配）	ごはん 春雨、サラダ油 ゼリー	牛乳 あつあげ、ぶた肉 高野豆腐、みそ	大根、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	555	19.9	りんごジュース 根菜入りとりだんご りんごジャム アップルソース

小学校給食センターの給食では、毎年、複数の学校の6年生に希望献立アンケートをとっています。（数年で市内全校実施予定）

7月4日の「炒めビビンパッ」は、小柳小学校、筒井南小学校、浜館小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ 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、きをつけて食べてください。
- ◆ 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、麺類の供給を休止しています。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。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと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。
- ◆ 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お願いいたします。
- ◆ （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。

- \* 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。  
(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、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ります。)
- \* ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、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、パン類のアレルゲンは、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 小学校給食センター (TEL : 017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)														その他														
		えび	かに	小麦	卵	乳	落花生	ア	あ	い	い	く	さ	さ	大	鶏	豚	ま	も	り	ゼ	魚	た	ト	里	よ	貝	果	種	
3月	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	豚汁												○		●	○	●	○	○	○										
	ソーセージステーキ	○	○	○								○	○		○	●	●	○	○											
	パリパリ大根サラダ ノンオイル青じそドレッシング															●														
4火	麦ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	春雨スープ	●	○								○	●	○	●	●	●	○	○	●				●							
	炒めピピンパッ	●	○								○	●	○	●	●	●	○	○					●							
	黒糖大豆						○					○		●																
5水	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	小松菜とあさりのみそ汁	○	○												●															
	かぼちゃコロッケ えだ豆とひじきの炒め物	●										○		●																
6木	米粉パン	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
	牛乳				●																									
	コーンポタージュ	●	●							○			●	●	●															
	豆腐入りチキンハンバーグ	●	○	○							○	○	○	●	●	●		○	○	○										
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) フレンチドレッシング 七塔ゼリー(学配)															●														
7金	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	りんごジュース								○	○					○	○	●		○	○	●									
	たまごのみそ汁	○	●											○	●															
	キャベツ入り平つくね	○	○	○							○	○		●	●	●	○	●												
	いも団子そば煮	●									○		●	●	○	●														
10月	麦ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	夏野菜カレー	●	●								○	○		●	●	●	○	○	●					●						
	ゆで野菜(いんげん、コーン) シーザードレッシング															●														
11火	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	根菜入り鶏団子みそ汁	○	○	○							○	○		●	●	●	○	○	○					●						
	いわししょうが煮 切り干し大根の炒め物	●					○					○	○	●																
12水	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	チンゲン菜の中華スープ	●									○	●	●	●	●								●							
	春巻き	●	●	●										●	●	●														
	リャンパンサンスー 中華ドレッシング															●	●													
13木	食パン	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										
	牛乳				●																									
	ミネストローネ	●	○	○							○	○		●	●	●	○	○					●							
	プレーンオムレツ	○	○	●	○										○															
	野菜ソテー 県産りんごジャム	●									○		●	●	●									●						
14金	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	田舎汁											○		●	○	●														
	たれ付きチキンミートボール(2こ) ホットポテトサラダ	●												●	●	●								●						
18火	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	液状ヨーグルト(プレーン)				●																									
	ひつつみ【青森県の郷土料理】	●										○		●	●	●	○	○	○	○										
	さば塩焼き ゆで野菜(もやし、小松菜) 焙煎ごまドレッシング	○	○	○	○		○					○	○	●	○															
19水	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	中華つくねスープ	●	○	○							○	●	●	●	●	○	○	●					●							
	シューマイ(2こ) 豚肉と竹の子の炒め物	○	○	○			○				○	○	○	●	○	●														
20木	ナン	●																												
	牛乳				●																									
	コンソメスープ	●									○			●	●	●							●							
	キーマカレー	●	○	●							○	○		●	●	●	○	○					●							
	海そうサラダ サウザンアイランドドレッシング															●								●						
21金	ごはん	○	○	○			○				○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																									
	厚揚げのみそ汁														●															
	豚丼の具 アセロラゼリー(学配)	●									○	○		●	○	●														

☆☆☆ 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。 ☆☆☆