



# 5月こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて		おかし おかし	おにも エネルギー もとのなる食品	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	のみもの								おかずのい
1 (月)	ごはん	牛乳	根菜汁・にんじんに煮 すき昆布の炒め物	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、みそ、こんぶ にしんに煮り、ふた肉	にんじん、ごぼう 大根、れんこん 長ねぎ、こんにゃく	587	24.8	<b>こどもの日</b>  こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかると」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。 給食では、2日に「こどもの日ゼリー」がつけます。 	
2 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ホイコーロー こどもの日ゼリー（学配）	ごはん、米油 さとう、ゼリー ごま油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ とり肉	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン 長ねぎ、竹の子 にんにく、しょうが	539	23.3		
8 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 キャベツ入り平つくね・ふきの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、さつまあげ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン ふき、こんにゃく	567	21.0		
9 (火)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・糸こんにゃくとメンマの炒め物 豆乳パンナコッタ（学配）	ゆでうどん さとう ごま油 パンナコッタ	牛乳、とり肉 なるこ、油あげ ふた肉	えのきたけ、ぜんまい ふき、細竹、にんじん 干しいだけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	461	22.6		
10 (水)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆで野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん）・マヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油、マヨネーズ	牛乳、ふた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	646	21.5		
11 (木)	ごはん	牛乳	タイピーエン・春巻き・中華ドレッシング ゆで野菜（もやし、にんじん）	ごはん、春雨 でんぶ、春巻き 米油 ドレッシング	牛乳、えび たまご、ふた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、もやし	616	22.0		
12 (金)	ココロパン	牛乳	ベーコンとしめじのコンソメスープ・チキンチャップ焼き ゆで野菜（キャベツ、コーン）・焼煎ごまドレッシング	ニューココロパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン チキンチャップに	しめじ、にんじん パセリ、玉ねぎ キャベツ、コーン	634	24.7		
15 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・たまごときくらげの炒め物 はいがふりかけ	ごはん じゃがいも ごま油、さとう ふりかけ	牛乳、ふた肉、みそ 高野とうふ、たまご ふたひき肉	にんじん、ごぼう、竹の子 大根、こんにゃく、長ねぎ 干しいだけ、しょうが ほうれん草、きくらげ	558	24.2		<b>竹の子ごはん</b> <b>【青森県の郷土料理】</b>  青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに香の著りする香を感ずる郷土の山菜です。 給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの具」が29日に出来ます。自分でごはんにかけて、竹の子ごはんにして食べましょう。 
16 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・いわしごまみそ煮 ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん 米油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ いわしごまみそに ふたひき肉	大根、長ねぎ 干しいだけ、キャベツ にんじん、しょうが ピーマン	576	24.8		
17 (水)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ・串ざしつくね（2コ） ゆで野菜（切り干し大根、コーン、にんじん）・中華ドレッシング	ごはん、春雨 ごま油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 とうふ、なるこ しざしつくね	小松菜、にんじん 長ねぎ、コーン 切り干し大根	566	22.8		
18 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ チンジャオロースー	ごはん ごま、ごま油 米油、でんぶ	牛乳、ふたひき肉 とうふ、豆腐 みそ、ふた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが 玉ねぎ、しめじ	547	25.1		
19 (金)	バターロール	牛乳	キャベツのシチュー・チキン照り焼き ゆで野菜（ほうれん草、コーン、にんじん）・焼煎ごまドレッシング	バターロール じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ チキン照り焼き	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、コーン	644	28.3		
22 (月)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・たれ付きチキンミートボール（2コ） 豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	牛乳、たまご とうふ、みそ チキンミートボール 豆乳、ベーコン	玉ねぎ にんじん、干しいだけ 長ねぎ、えだ豆	556	21.6		
23 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー豆乳ラーメン・ショーロンポー ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・マヨネーズ	ゆで中華めん マヨネーズ	牛乳、ふた肉 わかめ、豆乳、みそ なるこ ショーロンポー	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ もやし	570	28.7		
24 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボー豆腐・ごま付き小魚	ごはん ワンタン、ごま油 さとう、でんぶ 米油、ごま	牛乳、ふた肉 ふたひき肉、とうふ 大豆、みそ、小魚	にんじん、メンマ 干しいだけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	571	25.2		
25 (木)	ごはん	液状ヨーグルト	さつま汁 さばしょうが煮・にんじんとツナの炒め物	ごはん さつままいも ごま油	液状ヨーグルト ふた肉、油あげ みそ、さばしょうがに たまご、ツナ	大根、こんにゃく 長ねぎ、干しいだけ にんじん、竹の子	655	30.0	<b>今月の青森産品</b>  《青森市産》 菜（まっしくら）  	
26 (金)	米粉パン	牛乳	ポトフ・鶏肉のピカタ マカロニサラダ・シーザードレッシング	米粉パン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ポークフィレット とり肉のピカタ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ パセリ、きゅうり	650	27.4		
29 (月)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子のみそ汁・角チーズ 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも さとう、ごま油 米油	牛乳、とうふ、みそ 根菜入りとりだんご ふた肉、油あげ 角チーズ	大根、長ねぎ 竹の子、にんじん えだ豆、こんにゃく 細竹、干しいだけ	575	23.1		
30 (火)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ シュウマイ（2コ）・チャプチェ	ごはん、でんぶ 春雨、米油 さとう ごま油	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ふたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいだけ、えのきたけ	629	23.8		
31 (水)	ごはん	牛乳	僧兵汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜（もやし、きゅうり）・野菜入り和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ とうふ入りチキンハン バーグ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、もやし、長ねぎ にんにく、しょうが きゅうり、こんにゃく	574	22.2		

3月に卒業した6年生に  
人気のあった献立です

5月11日  
春巻き



5月22日  
豆乳マッシュポテト



5月24日  
マーボー豆腐

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

\* 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のものであっても、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL: 017-718-1864) にお問い合わせください。

Table with columns for implementation date (実施日), menu items (こんだて), and allergen categories (アレルゲン). The allergen categories include: 特定原材料(表示義務あり) (小麦、卵、そば、ピーナッツ、アーモンド), 特定原材料(表示義務あり) (鶏卵、魚介類), 特定原材料(表示義務あり) (豚肉、牛肉、鶏肉、大豆), 特定原材料(表示義務あり) (小麦、そば、とうもろこし), その他 (りんご、いちご、ぶどう), and 果物類 (りんご、いちご、ぶどう). The table lists various menu items across different dates from 1st to 30th, indicating the presence of these allergens with symbols.

