

# 5月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

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	のりもの	おかずのい						
1 (月)	ごはん	牛乳	わかめと大根のみそ汁・きんぴら包み焼き 焼き鳥丼の具	ごはん、サラダ油 でんぷん	牛乳、わかめ みそ、とり肉 きんぴらつつみ焼き	大根、長ねぎ にんじん、きくらげ 玉ねぎ、ピーマン	小 560 中 686	小 25.4 中 29.6	子どもの日 ～ 端午の節句 ～
2 (火)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・ひじき入り鶏つくね ふきとちくわの油炒め・こどもの白ゼリー	ごはん、じゃがいも サラダ油 さとう、ごま こどもの日ゼリー	牛乳、とり肉 わかめ、みそ ひじき入りとりつくね ちくわ	にんじん、玉ねぎ コーン、干しいたけ 糸こんにゃく ふき	小 621 中 754	小 25.0 中 28.8	
8 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 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 マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ、にんじん トマト、アップルソース マンゴー、パイナップル	小 687 中 919	小 22.8 中 28.4	5月5日は「子どもの日」です。この日は「端午の節句」ともよばれ、子どもの健やかな成長を祝うとともに母に感謝する日となっています。鯉のぼりや5月人形を飾ったりします。給食では、「子どもの日ゼリー」がでるので、みんなで祝いましょう。
9 (火)	ごはん	牛乳	トックと山菜のきつね汁 いわし梅しょうゆ煮・豚肉とメンマの炒めもの	ごはん、トック ごま油	牛乳、わかめ 油あげ いわしめしょうゆに ぶた肉、みそ	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく メンマ、しょうが	小 565 中 726	小 25.2 中 31.3	
10 (水)	ごはん	牛乳	ちくわの中華ごまみそ汁・チキン竜田ケチャップ煮・はいがふりかけ ゆで野菜(わかめ、にんじん、白菜)・昆布つゆ	ごはん、ごま さとう はいがふりかけ	牛乳、ちくわ みそ、わかめ チキンたつた ケチャップに	切り干し大根、にんじん 小松菜、長ねぎ 白菜	小 573 中 704	小 20.9 中 24.0	
11 (木)	背割れニュー コッペパン	牛乳	きくらげと玉ねぎのコンソメスープ マカロニミートソース・いちごゼリー	背割れコッペパン じゃがいも マカロニ いちごゼリー	牛乳 だいす ぶたひき肉 チーズ	にんじん、きくらげ 玉ねぎ、えだ豆 ピーマン、トマト マッシュルーム	小 657 中 873	小 25.2 中 32.6	
12 (金)	ごはん	牛乳	ごぼうと大根のみそ汁・厚焼きたまご 鶏肉ときくらげのオイスターソース炒め	ごはん、ごま油	牛乳 高野豆腐、みそ あつ焼きたまご とり肉	にんじん、ごぼう、大根 糸こんにゃく、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆、小松菜 きくらげ、にんにく	小 531 中 658	小 23.4 中 27.4	
15 (月)	ごはん	牛乳	干切り汁・ショウロンポウ いももちボールのそぼろ煮	ごはん、いももち さとう、ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ ショウロンポウ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆 しょうが	小 570 中 716	小 20.2 中 23.7	
16 (火)	ゆで中華めん	牛乳	塩バターラーメン・きんぴら肉団子(2個) ひじきとブロッコリーのサラダ・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん バター ドレッシング	牛乳、あさり わかめ、ひじき きんぴら肉だんご	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン ブロッコリー	小 569 中 667	小 26.1 中 30.8	
17 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2個) パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 とうふ ぶたひき肉、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、切り干し大根 きゅうり	小 639 中 789	小 24.1 中 28.6	
18 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁・にしん照り煮 キャベツとコーンの炒めもの	ごはん せんべい、さとう サラダ油	牛乳 とり肉、油あげ にしん照りに	にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、コーン ピーマン	小 600 中 738	小 25.6 中 29.0	
19 (金)	ごはん	牛乳	大根と豆腐のみそ汁・チキン照り焼き ホットポテトチーズサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳 とうふ、みそ チキン照り焼き チーズ	大根、長ねぎ にんじん、パセリ コーン	小 562 中 702	小 23.1 中 26.7	
22 (月)	ごはん	牛乳	キャベツとごぼうのスープ・ポテトコロッケ 野菜のトマトクリームソース	ごはん ポテトコロッケ サラダ油	牛乳 とり肉	切り干し大根、ごぼう にんじん、キャベツ 玉ねぎ、ほうれん草 コーン	小 624 中 759	小 20.9 中 24.5	
23 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・ピピンパ 豆乳パンナコッタ	ごはん ごま油、さとう 豆乳パンナコッタ	牛乳 とり肉、わかめ 高野豆腐、ぶた肉 みそ	白菜、干しいたけ 長ねぎ、白菜キムチ、えだ豆 にんじん、切り干し大根 きくらげ、小松菜、にんにく	小 559 中 704	小 25.0 中 31.0	
24 (水)	ごはん	液体ヨーグルト (フレン)	白菜と油揚げのみそ汁・さばみそ煮 にらとたけのこの中華炒め	ごはん さとう ごま油	液体ヨーグルト 油あげ、みそ さばみそに あつあげ	にんじん、白菜、長ねぎ ほうれん草、にら 竹の子、糸こんにゃく にんにく、しょうが	小 561 中 690	小 23.0 中 26.7	
25 (木)	米粉パン	牛乳	ほうれん草とコーンのコンソメスープ ハンバーグ・野菜たっぷりチーズハンバーグソース	米粉パン じゃがいも	牛乳 とり肉 ハンバーグ チーズ	ほうれん草、キャベツ にんじん、コーン ピーマン、玉ねぎ	小 626 中 825	小 29.6 中 37.2	
26 (金)	ごはん	牛乳	肉団子のみそ汁・角チーズ 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん、さとう	牛乳 肉だんご、みそ とり肉、高野豆腐 油あげ、角チーズ	白菜、にんじん、長ねぎ 切り干し大根 糸こんにゃく、細竹 干しいたけ、さやいんげん	小 553 中 694	小 26.1 中 31.7	
29 (月)	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにと豆腐	牛乳 ぶたひき肉、だいす スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイナップル マンゴー	小 668 中 891	小 20.6 中 25.7	
30 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・パンパンジードレッシング チーズ入りささみフライ・ゆで野菜(きゅうり、小松菜、にんじん)	ごはん ごま油、サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、みそ チーズ入り ささみフライ	白菜キムチ、にんじん 切り干し大根、きゅうり 小松菜、白菜	小 553 中 692	小 25.1 中 28.6	
31 (水)	ごはん	牛乳	春雨スープ・五目野菜の甘酢肉団子(2個) ふきと厚揚げのみそ炒め	ごはん、春雨 ごま ごま油 さとう	牛乳 五目野菜の あます肉だんご みそ、あつあげ	長ねぎ、白菜 にんじん、コーン 糸こんにゃく ふき	小 586 中 722	小 19.8 中 23.0	

- ◆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。





