

4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3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						
8 (木)	ごはん	牛乳	いもち汁 キムチ豚丼の具 ももゼリー	ごはん いもち ごめ油 ももゼリー	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉	だいこん にんじん 長ねぎ しょうが たまねぎ 糸こんにゃく はくさいキムチ ごぼう	小 608 中 769	小 20.6 中 24.9	給食がはじまります 4月8日から今年度の給食が始まります。
9 (金)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 さわらの照り焼き おかかふりかけ ゆで野菜(もやし・ほうれん草) 和風乳化ドレッシング 角チーズ	ごはん ドレッシング	牛乳 みそ とうふ わかめ さわらの照り焼き 油あげ チーズ おかかふりかけ	だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし	小 627 中 756	小 27.8 中 31.0	
12 (月)	ごはん	牛乳	白菜とたけのこの中華スープ ヨーロッパ(小1個・中2個) たまごときくらげの炒めもの	ごはん さとう ごま油 でんぶ	牛乳 なると たまご ショウロンポー とり肉	はくさい たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 きくらげ	小 592 中 804	小 22.3 中 29.2	みなさんにおいしい給食をお届けできるように給食センターの職員みんなでがんばって作ります!
13 (火)	ごはん持参	牛乳	ホークラックとじゃがいものソッパ(小1個・中2個) 焙煎ごまドレッシング 五目野菜の甘酢肉団子(小2個・中3個) ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ホークラック 五目野菜の甘酢肉団子	キャベツ にんじん ほうれん草 きゅうり	小 608 中 792	小 20.4 中 25.8	
14 (水)	ごはん	牛乳	ずまし汁 錦糸玉子 ちらしずしの具 お祝いクレープ	ごはん さとう お祝いクレープ	牛乳 とうふ はんぺん たまご 油あげ えび かまぼこ	にんじん 長ねぎ しめじ れんこん 干しいたけ	小 647 中 802	小 24.9 中 30.0	残さず食べてくれるとうれしいです!
15 (木)	りんごパン	牛乳	コーンポタージュ チキン照り焼き ブロッコリーサラダ フレンチドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン 粉チーズ チキン照り焼き ひじき	コーン たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	小 746 中 972	小 28.6 中 35.4	お祝いクレープ
16 (金)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 さんまのオレンジ煮 ひじきと大豆の炒めもの スクアモント(中のみ)	ごはん ごめ油 アーモンド	牛乳 みそ とうふ ひじき さんまのオレンジ煮 大豆 油あげ	なめこ はくさい にんじん 長ねぎ 糸こんにゃく	小 616 中 793	小 23.3 中 27.7	
19 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チーズ入り野菜サラダ ノンオイルイタリアンドレッシング	麦ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳 ぶた肉 粉チーズ チーズ	にんじん たまねぎ アップルソース キャベツ コーン	小 695 中 917	小 25.3 中 31.7	*入学おめでとう* 14日は、新入生の入学をお祝いして、【お祝いクレープ】がつかます。
20 (火)	ごはん持参	牛乳	マーボー豆腐スープ ビックエビシューマイ(2個) リャンバンサンスー 中華ドレッシング	ごはん さとう ごま油 でんぶ はるさめ ドレッシング	牛乳 みそ とうふ ぶたひき肉 えびシューマイ	キャベツ たら にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり	小 657 中 810	小 25.4 中 29.3	
21 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばのみそ煮 ちくわとふきの炒めもの	ごはん 汁用せんべい いりごま ごま油	牛乳 とり肉 油あげ さばのみそ煮 ちくわ	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ ふさ 糸こんにゃく	小 652 中 797	小 26.5 中 30.2	今月の青森産品
22 (木)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 揚げ豆腐 かぼちゃ蒸しパン(中のみ) ゆで野菜(白菜・にんじん) 和風ごまドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 カレーコロッケ ドレッシング かぼちゃ蒸しパン	牛乳 ぶた肉 なると	長ねぎ もやし メンマ 干しいたけ はくさい にんじん	小 625 中 858	小 24.5 中 31.1	
23 (金)	ごはん	牛乳	にらたまみそ汁 キャベツ入り平つくね アスパラガスとベーコンの炒めもの	ごはん でんぶ	牛乳 みそ たまご とうふ キャベツ入り平つくね ベーコン	干しいたけ にんじん たまねぎ たら グリーンアスパラガス マッシュルーム	小 648 中 816	小 25.7 中 30.7	
26 (月)	ごはん	牛乳	若竹汁 いかナゲット(2個) 切り干し大根サラダ 昆布つゆ はいがふりかけ	ごはん ごめ油 はいがふりかけ	牛乳 わかめ とうふ いかナゲット	細竹 たけのこ にんじん 長ねぎ 切り干しいたけ きゅうり	小 589 中 726	小 21.1 中 24.0	《青森県産》 米(学校給食用青天の露)
27 (火)	ごはん持参	牛乳	みそ中華スープ 白身魚の甘酢あんかけ キャベツとたけのこのオムレツ炒め みかんゼリー	ごはん いりごま ごま油 みかんゼリー	牛乳 みそ ぶた肉 わかめ 白身魚の甘酢あんかけ	もやし にんじん 長ねぎ コーン メンマ キャベツ たけのこ たら	小 597 中 738	小 22.8 中 26.8	
28 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 炒めピピンパッ いちごヨーグルト	ごはん ワンタン ごま油 さとう いりごま	牛乳 みそ とり肉 ぶたひき肉 いちごヨーグルト	チンゲンサイ はくさい 長ねぎ 干しいたけ はくさいキムチ しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれん草 にんにく	小 623 中 773	小 26.0 中 31.2	なめこ
30 (金)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ツナサラダ シーザードレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり りんごジュース	小 618 中 879	小 17.6 中 30.5	ごぼう りんご

- ◆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お願いいたします。
- ◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。

きゅうしよくは たのしいよ!

先生や
クラスの仲間と
いっしょに
楽しく食べられる!

プロの調理員さんが
おいしく作ります。
みんなが元気に
大きくなるための
栄養たっぷり!

自分たちで食事を準備!

毎週 火曜日は
「ごはん持参の日」

- ◆持参するごはんは、塩分摂取量を考えて、白いごはんが望ましいです。
- ◆生活習慣病予防のためにも、ごはんは必ず持たせるようお願いいたします。
- ◆ごはんの目安の量は?

- ・小学生 1年生…110g
2年生…110g
3年生…130g
4年生…155g
5年生…175g
6年生…200g
- ・中学生 ……220g



まだ食べたことのない
おいしいものにも
出合えるかも…。



給食には
楽しさがいっぱい
かかれています!



