

# 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	のりもの	おかずのり						
6 (木)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ、かぼちゃコロッケ <small>ゆで野菜(アスパラ、コーン、にんじん)、フレンチドレッシング、子どもの日ゼリー</small>	りんごパン じゃがいも さとう、米油 ドレッシング こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉、だいず	玉ねぎ、にんじん トマト、にんにく かぼちゃコロッケ アスパラガス、コーン	小 717 中 821	小 21.3 中 25.1	<b>端午の節句</b> 5月5日は端午の節句(こどもの日)です。子どもの健やかな成長を祝うとともに母に感謝する日です。この日には、柏もちやまきを食べる風習があります。給食では、6日に「こどもの日ゼリー」がでます。お友達とこどもの日を楽しみましょう。  <b>たけのこご飯の具</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> 一般的な孟宗竹と比べて細くて小さい根曲がり竹は、マシマザサの若芽で笹の仲間です。青森県で竹の子と言えは根曲がり竹のことを言います。7日の給食は、「たけのこご飯の具」です。郷土の味を楽しみましょう。 <b>コロッケの日</b> 5月6日は「コロッケの日」です。給食では、「かぼちゃコロッケ」がでます。かぼちゃには、病気を予防する栄養がたくさんあります。残さず食べて、元気に過ごしましょう。 <b>今月の青森産品</b> ≪青森市産品≫ 米(つがるロマン) ≪青森県産品≫ パン類・めん類 牛乳 ぶた肉 とり肉 アップルソース ごぼう、長いも にんにく 
7 (金)	ごはん	牛乳	えび団子のすまし汁、中華風たまご巻き <small>竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】</small>	ごはん、板ふ さとう	牛乳、えびボール ちゅうか風たまご巻き とり肉 油あげ	にんじん、長ねぎ 白菜、ごぼう、細竹 干しいたけ いんげん	小 585 中 731	小 25.5 中 30.3	
10 (月)	ごはん	牛乳	せんぎり汁、たれ付きつくねハンバーグ  じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう でんぶん、ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ たれ付きつくね ハンバーグ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆 しょうが	小 635 中 791	小 26.4 中 31.4	
11 (火)	ごはん持参	果糖ヨーグルト(プレーン)	マーボー豆腐、ショウロンポー  リャンパンサンスー、中華ドレッシング	さとう でんぶん、ごま油 春雨 ドレッシング	ぶたひき肉、とうふ みそ ショウロンポー 液状ヨーグルト	にんじん、長ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	小 592 中 748	小 23.4 中 28.2	
12 (水)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁、さんまのレモン煮  たけのこ長いもの炒め物	ごはん でんぶん 長いも、ごま さとう	牛乳、とり肉 たまご、みそ さんまのレモン煮 高野どうふ	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ 竹の子、いんげん しょうが	小 668 中 820	小 30.4 中 35.4	
13 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん、樺ギョウザ <small>ゆで野菜(白菜、小松菜)、ノンオイル種じそドレッシング、チーズドック</small>	ゆでうどん 米油 チーズドック	牛乳、油あげ とり肉、かまぼこ ぼうぎョウザ	ごぼう、にんじん 長ねぎ、白菜 こまつな	小 717 中 783	小 27.2 中 30.4	
14 (金)	ごはん	牛乳	豚汁、ほうれん草入り厚焼きたまご  もやしとツナの炒め物	ごはん 米油、さとう	牛乳、ぶた肉 みそ ほうれん草入り あつ焼きたまご ツナ	玉ねぎ、ごぼう にんじん、白髪 長ねぎ、ピーマン もやし、にんにく	小 616 中 778	小 24.0 中 29.0	
17 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものコンソメスープ  えびピラフの具、ヨーグルト	ごはん じゃがいも バター、でんぶん	牛乳、ベーコン えび、とり肉 ヨーグルト	しめじ、キャベツ にんじん、パセリ 玉ねぎ、コーン ピーマン	小 613 中 793	小 29.0 中 36.1	
18 (火)	ごはん持参	牛乳	ねりごまみそ汁、いわしの梅しょうゆ煮  切り干し大根の炒め物	ごはん、ごま 米油	牛乳 ぶたひき肉、みそ いわしの うめしょうゆに さつまあげ	こまつな、にんじん ごぼう、白菜 にんにく、しょうが 切り干し大根 干しいたけ	小 630 中 804	小 26.9 中 32.8	
19 (水)	ごはん	牛乳	かきたま中華コーンスープ  ビッグシュウマイ、炒めピピンパツ	でんぶん さとう、ごま油	牛乳、たまご ビッグシュウマイ ぶたひき肉 かまぼこ、みそ	コーン、にんじん 玉ねぎ、長ねぎ 白菜キムチ、ぜんまい もやし、こまつな	小 608 中 756	小 26.8 中 32.0	
20 (木)	米粉パン	牛乳	キャベツのシチュー、チキンスコッチエッグ <small>ゆで野菜(ほうれん草、コーン、にんじん)、和風乳化ドレッシング、甘藷ゼリー</small>	米粉パン じゃがいも ドレッシング あまなつゼリー	牛乳、とり肉 チキンスコッチエッグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ほうれん草、コーン	小 701 中 877	小 29.8 中 36.7	
21 (金)	ごはん	牛乳	さつま汁、チキン照り焼き <small>ゆで野菜(もやし、にんじん)、野菜入り和風ドレッシング</small>	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 みそ チキン照り焼き	糸こんにやく、大根 にんじん、干しいたけ 長ねぎ、もやし	小 592 中 732	小 25.2 中 29.2	
24 (月)	麦ごはん	牛乳	キーマカレー  フルーツあんじん	ごはん じゃがいも あんじんどうふ	牛乳 ぶたひき肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース、トマト もも、パイン、みかん	小 744 中 998	小 22.0 中 27.5	
25 (火)	ごはん持参	牛乳	海鮮塩スープ、とり肉のピカタ  もやしときくらげの中華みそ炒め	さとう、ごま油	牛乳、あさり えび とり肉のピカタ ぶた肉、みそ	白菜、玉ねぎ にんじん、もやし きくらげ、にら	小 608 中 750	小 27.1 中 32.3	
26 (水)	ごはん	牛乳	若竹のみそ汁、さば照り焼き缶  ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん、板ふ さとう でんぶん、米油	牛乳、わかめ とうふ、みそ さば照り焼きかん ぶたひき肉	細竹、にんじん 長ねぎ、にんにく キャベツ、ピーマン	小 600 中 770	小 29.4 中 36.9	
27 (木)	ゆで中華め ん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン、フィレオチキン <small>ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、焙煎ごまドレッシング</small>	ゆで中華めん 板ふ、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると フィレオチキン にほし	もやし、メンマ 長ねぎ、キャベツ にんじん	小 696 中 815	小 35.2 中 40.5	
28 (金)	ごはん	牛乳	縄文すいとん、五目野菜の甘酢肉団子(2個) <small>ゆで野菜(ほうれん草、もやし)、和風ごまドレッシング、パンナコッタ</small>	ごはん どんぐり 油あげ すいとん ドレッシング パンナコッタ	牛乳、とり肉 油あげ 五目野菜の あます肉団子	にんじん、なめこ ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	小 643 中 782	小 23.9 中 27.7	
31 (月)	ごはん	牛乳	肉入りワンタンスープ、豚丼の具  豆乳プリン	ごはん でんぶん、米油 とうにゅうプリン	牛乳 肉入りワンタン 高野どうふ ぶた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、ほうれん草	小 601 中 758	小 23.1 中 28.1	

- ◆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。



