

# 7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)	あおもりまつり汁 青森ねぶた祭 19日(月)
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (木)	米粉パン	牛乳	キャベツとコーンのコンソメスープ マカロニミートソース、ピーチゼリー	米粉パン マカロニ ピーチゼリー	牛乳 だいたひき肉 粉チーズ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、コーン パセリ、ピーマン マッシュルーム トマト、えだ豆	小 642 中 842	小 27.7 中 37.3	 <p>青森ねぶた祭は、昭和55年に国の重要無形民俗文化財に指定された青森市が誇る夏祭りです。ねぶたの文字の太鼓を青森ほだて、熊人の衣装の飾を大根、花笠についた菊を菊のり、熱気をにんにく、かいりょうんごはるまめ海上運行を春雨で表現しています。給食でも「青森ねぶた祭」を案じましょう。</p>
2 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 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	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイン マンゴー、もも パイナップル	小 704 中 935	小 22.9 中 28.9	
5 (月)	ごはん	牛乳	ひつつみ【青森県の郷土料理】 いかメンチ揚げ、五目和風炒め	ごはん ひつつみ、米油 さとう、ごま油	牛乳、とり肉 いかメンチあげ 高野どうふ ひじき	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	小 658 中 847	小 21.9 中 29.1	
6 (火)	ごはん持参	牛乳	たこボールのつみれ汁、中華風たまご巻き 三内丸山縄文の里炒め	ごはん 長いも、ごま ごま油、さとう	牛乳、たこボール みそ、とり肉 ちゅうか風 たまご巻き	大根、長ねぎ にんじん 干しいたけ ふさぎ	小 573 中 740	小 23.3 中 31.2	
7 (水)	ごはん	牛乳	七夕中華風スープ、七夕ゼリー、和風乳化ドレッシング 照り焼きチキン、ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)	ごはん、春雨 ドレッシング 七夕ゼリー い	牛乳、ぶた肉 照り焼きチキン	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり	小 591 中 761	小 33.0 中 27.0	
8 (木)	ナン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ、ドライカレー いちごヨーグルト	ナン じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 だいたひき肉 粉チーズ いちごヨーグルト	キャベツ、にんじん パセリ、えだ豆 玉ねぎ、ピーマン トマト	小 642 中 737	小 21.2 中 42.4	
9 (金)	ごはん	牛乳	ちくわと野菜のみそ汁 キャベツ入り平つくね、ホットポテト豆腐チーズサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、ちくわ みそ、とうにゅう キャベツ入り 平つくね チーズ	にんじん、白菜 干しいたけ コーン パセリ	小 642 中 834	小 21.2 中 26.8	
12 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、ショウロンポー リャンパンダンス、中華ドレッシング	ごはん さとう、ごま油 でんぶん ドレッシング はるさめ	牛乳、どうふ ぶたひき肉 みそ ショウロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり りんごジュース	小 574 中 790	小 17.5 中 29.8	
13 (火)	ごはん持参	牛乳	どさんこ汁、いわしの梅しょうゆ煮 わかめサラダ、ナムルドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 わかめ、みそ いわしの うめしょうゆに	にんじん、長ねぎ コーン、キャベツ きゅうり たまねぎ	小 602 中 744	小 27.0 中 30.7	
14 (水)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子(2個)、チャプチェ	ごはん、ごま油 春雨、さとう いりごま	牛乳 五目野菜の あます肉団子 ぶたひき肉 高野どうふ	チンゲン菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ ピーマン	小 605 中 755	小 24.7 中 29.3	
15 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ、ポークメンチカツ、カシスペースト ゆで野菜(ほうれん草、コーン)、野菜入り和風ドレッシング	食パン マカロニ さとう、米油 ドレッシング カシスペースト	牛乳、とり肉 ポークメンチカツ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、トマト パセリ、にんにく ほうれん草、コーン	小 650 中 788	小 26.2 中 31.3	
16 (金)	ごはん	牛乳	豆腐ボールのみそ汁、焼き肉炒め 豆腐プリン	ごはん、米油 でんぶん 豆腐プリン	牛乳 どうふボール みそ、ぶた肉 高野どうふ	白菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ピーマン、玉ねぎ もやし、糸こんにゃく	小 589 中 754	小 23.8 中 31.3	
19 (月)	ごはん	牛乳	青森ねぶたまつり汁、さばの照り焼き【縄文時代の食べ物】 浪岡バサラコーンソースの野菜炒め、しそふりかけ、アップルシャーベット	ごはん、春雨 長いも、バター さとう しそふりかけ	牛乳 ぶた肉 ほだて、みそ さばの照り焼き	大根、にんじん、きくわ ごぼう、にんにく しめじ、長ねぎ パサラコーン、ピーマン アップルシャーベット	小 637 中 810	小 29.4 中 37.1	
20 (火)	ごはん持参	牛乳	ピリ辛みそ中華スープ、豆腐ハンバーグ チンゲン菜とコーンの炒め物、バックソース	ごはん バター、さとう	牛乳、ぶたひき肉 みそ どうふハンバーグ 液状ヨーグルト	大根、白菜 にんじん、長ねぎ にんにく、チンゲン菜 コーン、干しいたけ	小 554 中 774	小 19.5 中 27.3	
21 (水)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク りんご入り杏仁豆腐	麦ごはん じゃがいも あんにとどうふ	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん トマト アップルソース りんご、パイン	小 710 中 958	小 23.1 中 29.2	

今月の青森産品

あおもりしきん  
《青森市産》  
カシス  
あおもりけんさん  
《青森県産》  
米、牛乳  
パン類  
ぶた肉、とり肉  
ごぼう、長いも  
りんご、大根  
にんにく、長ねぎ  
いか、にんじん  
菊のり、ほだて  
みそ



- ◆献立が変更になる場合がありますので、よろしくお願いします。
- ◆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。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。

## 縄文時代の食べ物について知ろう!

縄文時代は、主に植物採集(木の葉や山菜などを採ること)、狩猟(狩りのこと)、漁労(魚をとること)の3つの活動によって、食べ物を得ていました。現在でも食べられている、くり、くるみ他、ドングリ、自然薯を食べていたと考えられています。青森市三内にある三内丸山遺跡は5400~4200年前に栄えた、日本最大級の縄文集落遺跡です。そこからは、ムササビや野うさぎ、まだい、ぶり、さば、ひらめ、にしん、さめなどの骨が発見されています。当時は調理といっても、すりつぶしたり、煮たり、焼いたりといった単純なもので料理という感じではないようです。

- ★6日「三内丸山縄文の里炒め」は、縄文時代の人々が食べていたと思われるものに近い食材を使用した創作料理(炒め物)です。
- ★19日「さばの照り焼き」は、三内丸山遺跡から発見されている「さば」を使ったメニューです。



\* 青森市の給食には【そば、蕎麦、キウイフルーツ、バナナ、魚卵】を使用していません。(コンタミネーションの可能性はあります)

(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や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ること。)

\* 青森市には、正確で表示が奨励されている、まつたけのアレルギーマーカーを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。

\* ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが混入している可能性があるものです。また、コンタミネーションは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、夏ごはん、種類、パン類のコンタミネーションは、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 青森市浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for '実施日' (Implementation Date), 'こんだて' (Menu Item), '特定原材料(表示義務)' (Specific Ingredients), '特定原材料に準ずる(表示の奨励)' (Ingredients Requiring Labeling), 'その他(アーモンド、あわび、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、ごま、さけ、そば、バナナ、もも、りんごは再掲しています。)' (Other Ingredients), '魚の種類' (Fish Type), '貝類' (Shellfish), '果物類' (Fruit), and '種実類' (Nuts). Rows are organized by month from July to December.

☆☆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはないようにお願いします。☆☆