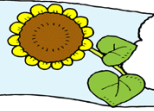


8・9月



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 | | | おにも エネルギーの もとになる食品 | 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 | | | | | | |
| 24 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | けんちん汁、さばみそ煮 おひたし(もやし、小松菜)、ぼん酢 | ごま油 | 牛乳 とうふ 油あげ さばみそ煮 | にんじん、大根 ごぼう、干しいたけ さやいんげん、長ねぎ もやし、こまつな | 小 611 中 740 | 小 24.2 中 27.4 | じゅうごう 十五夜 |
| 25 (水) | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜カレー フルーツ杏仁 | 麦ごはん あんぱんどうふ | 牛乳 ぶた肉 粉チーズ | 玉ねぎ、にんじん かぼちゃ、なす、トマト いんげん、にんにく | 小 731 中 977 | 小 27.3 中 34.7 | じゅうごう 十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真 |
| 26 (木) | コッペパン | 牛乳 | ミネストローネ、ツナオムレツ 大根サラダ、和風乳化ドレッシング | コッペパン じゃがいも マカロニ ドレッシング | 牛乳 ベーコン ツナオムレツ ミックスビーンズ | 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト、大根 | 小 616 中 793 | 小 23.7 中 28.6 | なかに出る満月を意味し ます。十五夜は、美しい月 |
| 27 (金) | ごはん | 牛乳 | キムチスープ、シュウマイ(小2個、中3個) チンジャオロースー | ごはん ごま油 でんぷん | 牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ シュウマイ 液状ヨーグルト | キムチ、白菜 にんじん しめじ、たけのこ ピーマン、しょうが | 小 537 中 781 | 小 22.8 中 32.4 | を楽しんだり、秋の収穫を 感謝する日本の行事です。 |
| 30 (月) | ごはん | 牛乳 | 海鮮塩スープ、たれ付きチキンハンバーグ ひじきのサラダ、焙煎ごまドレッシング | ごはん ドレッシング | 牛乳 あさり、えび たれ付き丼(カボチャ) ごめひじき | 白菜 たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン | 小 583 中 713 | 小 24.7 中 28.2 | お月見の時によくお供えす るスキキは稲穂に、丸い団 |
| 31 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | 大根と油あげのみそ汁 焼き肉煮、りんごのムース | ごめ油 でんぷん りんごのムース | 牛乳、油あげ みそ、ぶた肉 高野とうふ | 大根、長ねぎ、もやし にんじん、干しいたけ ごまつな、糸こ んにやく、ピーマン、 | 小 605 中 755 | 小 25.2 中 30.8 | 子は満月に見立てられてい ます。 |
| 1 (水) | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐スープ、ショウロンポー リャンパンサンスー、中華ドレッシング | ごはん さとう、でんぷん ごま油、春雨 ドレッシング | 牛乳 とうふ ぶたひき肉 ショウロンポー | キャベツ、にら にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが きゅうり | 小 666 中 834 | 小 24.4 中 29.3 | 今年の十五夜は21日で、 給食でも十五夜デザートが |
| 2 (木) | 食パン | 牛乳 | わかめのコンソメスープ、豆腐入りチキンハンバーグ チキンラトウイユ、りんごジャム | 食パン でんぷん ごめ油 りんごジャム | 牛乳 ウインナー、わかめ 豆腐入りチキン と肉肉 | 玉ねぎ、にんじん えのきたけ、ズッキー なす、ピーマン | 小 654 中 841 | 小 26.5 中 33.2 | です。収穫に感謝して味 わいましょう。また、21日 |
| 3 (金) | ごはん | 牛乳 | かに団子と白菜のみそ汁、さば照り焼き缶 豚肉とたけのこの炒めもの | ごはん ごま油 でんぷん | 牛乳、かに団子 とうふ、みそ さば照り焼き ぶた肉 | 白菜、干しいたけ 長ねぎ、にんじん たけのこ、玉ねぎ ピーマン、しょうが | 小 629 中 775 | 小 28.7 中 33.0 | の夜はぜひ外に出て、きれ いな満月を楽しんでみてく |
| 6 (月) | ごはん | 牛乳 | 春雨スープ、五目野菜の甘酢肉団子(小2個、中3個) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、サウザンドレッシング | ごはん 春雨 ごま油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 五目野菜の甘酢肉団 子 | にんじん もやし 干しいたけ キャベツ | 小 597 中 782 | 小 20.6 中 26.0 | ださい。 |
| 7 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | せんぎり汁、キャベツ入り平つくね 豚ふき肉となすの甘辛みそ炒め | ごはん さとう でんぷん | 牛乳、ひじき 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉 | キャベツ、にんじん 切干し大根 なす、ピーマン しょうが | 小 617 中 759 | 小 23.1 中 26.9 | にあえっこ |
| 8 (水) | ごはん | 牛乳 | 五目中華スープ 炒めピピンパッ、ぶどうゼリー | ごはん ごま油、さとう でんぷん ぶどうゼリー | 牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 ちくわ、みそ | 白菜、干しいたけ にんじん、もやし ぜんまい、こまつな にんにく | 小 593 中 749 | 小 23.5 中 29.2 | ～28日(水)～ にあえっこは、青森県の |
| 9 (木) | りんごパン | 牛乳 | パサラコーンポタージュ、トマト入りオムレツ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン)、和風乳化ドレッシング | りんごパン ごま油 ドレッシング | 牛乳 とり肉、粉チーズ トマト入りオムレツ ひじき | コーン 玉ねぎ にんじん、パセリ ブロッコリー | 小 683 中 916 | 小 28.3 中 35.4 | の郷土料理です。寒さの影 響でお米の収穫が難しくな |
| 10 (金) | ごはん | 牛乳 | 豚汁、あじ塩焼き ゆで野菜(もやし、ほうれん草)、ぼん酢 | ごはん じゃがいも ごま油 | 牛乳 ぶた肉、みそ 高野とうふ あじ塩焼き | にんじん、ごぼう、長ねぎ 糸こんにやく、白菜、もやし 干しいたけ、にんにく しょうが、ほうれん草 | 小 576 中 733 | 小 29.7 中 36.4 | た地域でよく食べられてい ました。野菜は、大根、に |
| 13 (月) | ごはん | 牛乳 | いももち汁、照り焼きハンバーグ キャベツときのこのカレー炒め | ごはん いももち ごめ油 でんぷん | 牛乳 とり肉 照り焼きハンバーグ ぶたひき肉 | ごぼう、大根、にんじん こんにやく、玉ねぎ さやいんげん、キャベツ 長ねぎ、ピーマン、にんにく | 小 639 中 783 | 小 23.5 中 27.4 | んじん、ごぼうなどの根菜 が使われており、他には保 |
| 14 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | タイピーエン、ショウロンポー マーボーなす | 春雨 でんぷん さとう ごま油 | 牛乳 えび、いか ショウロンポー ぶたひき肉 | 白菜、にんじん にら、しょうが なす、ピーマン にんにく | 小 612 中 760 | 小 23.3 中 27.6 | 存在として活用されていた 山菜が使われています。 |
| 15 (水) | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが汁、いわしの梅しょうゆ煮 ゆで野菜(白菜、小松菜)、焙煎ごまドレッシング | ごはん じゃがいも さとう、ごめ油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 いわしの梅しょうゆ 煮 | 玉ねぎ、にんじん 糸こんにやく えだまめ、白菜 こまつな | 小 704 中 858 | 小 28.0 中 32.3 | にあえっこを食べて、青 森県の郷土の味を楽しみま |
| 16 (木) | コッペパン | 牛乳 | チキンボールスープ、プレーンオムレツ ミートソースマカロニ | コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブオイル | 牛乳 チキンボール プレーンオムレツ ぶたひき肉 | キャベツ、にんじん しめじ、さやいんげん 玉ねぎ、マッシュルーム トマト、にんにく | 小 627 中 812 | 小 27.9 中 34.3 | しょう。 |
| 17 (金) | 麦ごはん | 牛乳 | ハッシュドポーク チキンサラダ、野菜入り和風ドレッシング | 麦ごはん じゃがいも、ごめ油 スクムミルク ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ、にんじん ごぼう、しめじ キャベツ、きゅうり りんごジュース | 小 610 中 876 | 小 17.1 中 29.5 | 今月の青森産品 |
| 21 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | にらのみそ汁、さんまオレンジ煮 きんぴらごぼう、十五夜デザート | でんぷん ごま、ごま油 さとう 十五夜デザート | 牛乳 とうふ、みそ さんまオレンジ煮 ぶた肉 | 干しいたけ にんじん、にら 長ねぎ、ごぼう 糸こんにやく | 小 660 中 793 | 小 23.9 中 27.1 | |
| 22 (水) | ごはん | 牛乳 | 三平汁、ねぎたま焼き(小1個、中2個) もやしの炒めもの | ごはん じゃがいも ごま油 でんぷん | 牛乳 さけ、油あげ、みそ ねぎたま焼き ぶたひき肉 | しょうが、にんじん しめじ、長ねぎ もやし きくらげ、にら | 小 596 中 753 | 小 25.4 中 30.5 | 《青森県産》 こめいんげん、あまぎ 米(青天の霹靂) |
| 24 (金) | ごはん | 牛乳 | サンラータン、えびシュウマイ(2個) 野菜と春雨の中華炒め | ごはん さとう でんぷん 春雨、ごま油 | 牛乳 とり肉 とうふ えびシュウマイ | 干しいたけ もやし、にんじん こまつな、キャベツ しめじ、ピーマン | 小 613 中 749 | 小 23.2 中 27.0 | パサラコーン |
| 27 (月) | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー、チーズ入り野菜サラダ ノンオイルリアンパシドレッシング | 麦ごはん じゃがいも | 牛乳 とり肉 粉チーズ、チーズ 液状ヨーグルト | にんじん、玉ねぎ アップルソース にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり | 小 625 中 925 | 小 23.4 中 32.3 | 《青森県産》 牛乳・パン類 |
| 28 (火) | ごはん持参 | 牛乳 | あさりと小松菜のみそ汁、チキン照り焼き にあえっこ【青森県の郷土料理】 | ごめ油 | 牛乳 あさり、とうふ 油あげ、みそ チキン照り焼き | にんじん、しめじ こまつな、長ねぎ しょうが、大根 ごぼう、わらび | 小 584 中 723 | 小 26.9 中 31.7 | ぶた肉・とり肉 とうふ・ごぼう |
| 29 (水) | ごはん | 牛乳 | せんべい汁、ほっけ塩焼き ひじきと枝豆の炒め煮 | ごはん せんべい さとう ごめ油 | 牛乳 とり肉、油あげ ほっけ塩焼き ひじき、さつまあげ | 大根、にんじん ごぼう、まいたけ 長ねぎ、糸こんにやく えだまめ | 小 604 中 769 | 小 27.5 中 33.7 | にんじん・長ねぎ 青ピーマン・キャベツ |
| 30 (木) | 雪にんじん パン | 牛乳 | 野菜のコンソメスープ、パンキンアンサンブルエッグ ホットポテトサラダ、ケチャップ | 雪にんじんパン じゃがいも | 牛乳 とり肉 パン・リアンパシド ベーコン、豆乳 | キャベツ 玉ねぎ にんじん、しめじ さやいんげん | 小 606 中 804 | 小 23.0 中 28.5 | 大根・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。

