



4月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター



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							
10 (月)	ごはん	牛乳	あさり <small>あさり</small> と小松菜のみそ汁 照り焼きハンバーグ・切り干し大根の炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳、あさり とうふ、油あげ みそ、さつまあげ 照り焼きハンバーグ	小松菜、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	571	25.2	<p>給食が始まります</p> <p>いよいよ新しい学年で給食が始まります。給食時間の前には、しっかり手を洗い、クラスのみんなで協力して準備や後片付けをしましょう。</p> <p>12日には入学・進級のお祝いとして、ちらし寿司やお祝いクレープが出ます。楽しみにしてくださいね。</p> 	
11 (火)	ごはん	牛乳	春雨スープ・県産ポークメンチカツ ゆで野菜（キャベツ、にんじん） サウザンアイランドドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ポークメンチカツ	もやし、チンゲン菜 キャベツ、にんじん	569	20.2		
12 (水)	ごはん	牛乳	えびボールと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・お祝いクレープ（学配）	ごはん 板ふ、さとう サラダ油 クレープ	牛乳 えびボール、とうふ とり肉、たまご かまぼこ、油あげ	にんじん、しめじ 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	669	26.9		
13 (木)	背割れニュー コッペパン	牛乳	コーンポタージュ マカロニミートソース炒め・角チーズ	せわれニューコッペパン マカロニ サラダ油	牛乳 ベーコン、チーズ ぶたひき肉 大豆、角チーズ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム トマト	707	26.8		
14 (金)	ごはん	りんごジュース	いももち汁 さばみそ煮・豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん いももち サラダ油	とり肉、油あげ さばみそに ぶた肉	りんごジュース にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	610	23.1		
17 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル	626	18.7		<p>せんべい汁 【青森県の郷土料理】</p> <p>「せんべい汁」は、鶏肉や野菜、きのこを入れただし汁に、「南部せんべい」を割り入れ、しょうゆで味つけをし、煮込んで食べる南部地方の料理です。給食では、26日にします。</p> 
18 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ 棒ギョウザ・ふきの炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳 ぶた肉、わかめ とうふ、油あげ みそ、ぼうぎょうざ	細竹、にんじん ふき、こんにゃく	557	23.0		
19 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜（ほうれん草、にんじん） 焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ごま、サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	にんじん、もやし メンマ、長ねぎ かぼちゃコロッケ ほうれん草	612	23.8		
20 (木)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ・チキンハンバーグ ゆで野菜（いんげん、コーン）・マヨネーズ	りんごパン マカロニ、さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン、大豆 チキンハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ トマト、パセリ いんげん、コーン	666	27.0		
21 (金)	ごはん	牛乳	にらたまみそ汁 豚キムチ丼の具・いちごゼリー（学配）	ごはん ゼリー	牛乳 たまご、とうふ みそ、ぶた肉 あつあげ	干しいたけ にんじん、もやし にら、玉ねぎ 切り干し大根、白菜	609	28.4		
24 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ シュウマイ（2こ）・チンジャオロースー	ごはん ごま でんぷん ごま油	牛乳 とうふ、わかめ シュウマイ、ぶた肉	にんじん、長ねぎ コーン、干しいたけ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	529	24.0		
25 (火)	ごはん	牛乳	さつま汁・チキンカツ ゆで野菜（大根、きゅうり）・中華ドレッシング	ごはん さつまいも サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、油あげ みそ、チキンカツ	にんじん こんにゃく、長ねぎ 大根、きゅうり	565	22.8		
26 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 いわししょうがが煮・きんぴらごぼう 菜の花ふりかけ	ごはん せんべい、ごま サラダ油 ふりかけ	牛乳 とり肉、油あげ いわししょうがに さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、こんにゃく	581	26.5		
27 (木)	米粉パン	牛乳	長いものクリーム煮・ツナオムレツ ゆで野菜（キャベツ、コーン） ノンオイル青じそドレッシング	米粉パン 長いも じゃがいも サラダ油	牛乳 ベーコン ツナオムレツ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン	670	27.1		
28 (金)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・ソーセージステーキ ひじきとえだ豆の炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳 とうふ、みそ ソーセージステーキ ひじき、油あげ	なめこ、白菜 にんじん、長ねぎ えだ豆、こんにゃく	532	21.6		

- ◆ 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。
- ◆ こんだては都合により変更することがあります。
- ◆ ドレッシングやマヨネーズなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 食物アレルギーがある児童は、おかわりはしないようにお願いします。
- ◆ （学配）と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ りんごジュースの空の容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュース以外のから容器は給食センターに返してください。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設設備の関係で学校をA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立で給食を作っています。



造道小・堤小・荻町小・橋本小・浦町小・長島小
東陽小・原別小・浜館小・筒井小・横内小・野内小
浜田小・小柳小・幸畑小・大野小・戸山西小・筒井南小



甲田小・千刈小・篠田小・沖館小・油川小・三内小
金沢小・荒川小・金浜分教室・高田小・新城小
北小・泉川小・浪館小・新城中央小・三内西小



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、
おいしい給食を提供していきますのでよろしく
お願いいたします。

* 青森市の給食には【そば、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。

(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、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ります。)

* ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるため、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、麦ごはん、種菜、パン類のアレルゲンは、船大造を起産しておりますが、詳細は加工工場により異なります。詳細は 小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

Table with columns: 実施日, こんだて, 特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の奨励), その他, 魚の種類, 貝類, 果物類, 種菜類. Rows list various school meals from 10月 to 28日.

☆☆☆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆