

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	献立のおかず					
10月	麦ご飯250g	牛乳	A	豚肉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、人参、ほうれん草	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング、お祝いデザート	903	28.7
11月	ニューコッペパン	牛乳	A	豚肉、大豆、ソーセージステーキ、鶏肉	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ、コーン、いんげん	ニューコッペパン、サラダ油	754	35.0
12月	ゆで中華	牛乳	A	豚肉、ツナ、ミックスビーンズ	メンマ、もやし、人参、長ねぎ、ほうれん草	ゆで中華、ごま、ごま油、ポテトのオープン焼き	725	34.6
13月	米飯250g	牛乳	A	豚肉、高野豆腐、五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが、パイン	米飯（こんにゃく）、カットゼリー	773	29.1
14月	米飯230g	牛乳	A	★だぶ・さばみそ煮・ひじきの炒め物	大根、長ねぎ、人参、ごぼう、枝豆	米飯、サラダ油	750	35.8
17月	米飯230g	牛乳	A	ワンタンスープ・きんぴら肉団子（2個）・ゆで野菜（菜の花、コーン）・和風乳化ドレッシング	人参、玉ねぎ、竹の子、菜の花、コーン	米飯、ごま油、ワンタンドレッシング	724	26.6
18月	食パン	牛乳	A	コーンポタージュ・ポークとチキンのフランク・小松菜とツナのカレー炒め・いちごジャム	コーン、玉ねぎ、人参、パセリ、小松菜	食パン、じゃがいも、サラダ油、いちごジャム	863	36.0
19月	米飯230g	牛乳	A	肉団子汁・あじフライ・海藻サラダ（海藻ミックス、もやし）・ノンオイル青じそドレッシング	玉ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、もやし	米飯、サラダ油	734	29.6
20月	米飯230g	牛乳	A	ピリ辛みそ汁・ハンバーグ・ゆで野菜（切り干し大根、ほうれん草）・和風ごまドレッシング	キャベツ、人参、長ねぎ、切り干し大根、ほうれん草	米飯、ドレッシング	739	30.4
21月	米飯230g	牛乳	A	みそけんちん汁・チキン竜田揚げケチャップ煮・玉ねぎと鶏肉の炒め物	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、ごま油、サラダ油	711	29.3
24月	麦ご飯250g	牛乳	A	ハヤシライス・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、いんげん、コーン、黄桃	麦ご飯、じゃがいも、バター	821	28.5
25月	米粉パン	牛乳	A	えびボールスープ・チーズオムレツ・ゆで野菜（ごぼう、コーン）・焙煎ごまドレッシング	人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、コーン	米粉パン、春雨、ごま油、ドレッシング	815	35.1
26月	ゆでうどん	牛乳	A	山菜うどん・ポークメンチカツ・野菜炒め・ヨーグルト（学配）	ぜんまい、細竹、えのきたけ、ふき、玉ねぎ、人参、長ねぎ、キャベツ	ゆでうどん、サラダ油	708	32.1
27月	米飯250g	牛乳	A	豚キムチ丼・小籠包・パイン入りカラフルゼリー	もやし、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、パイン	米飯、春雨、カラフルゼリー	813	29.2
28月	米飯230g	牛乳	A	豆腐とわかめのみそ汁・さわら照り焼き・肉じゃが	人参、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、じゃがいも（こんにゃく）	728	34.3

献立は都合により変わることがあります。




- ※ 新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、できるだけ配膳作業を減らすため、令和5年度も引き続き、選択メニュー制をとりやめることとなりました。
- ※ 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。
- ※ 「お祝いデザート」「ヨーグルト」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



ご入学・ご進級おめでとうございます。



17日(月) ◎菜の花	18日(火) ◎いちご	28日(金) ◎さわら
<p>菜の花は、茎の部分と花のつぼみの部分を食べる今が旬の野菜で、青森県内では横浜町の特産品です。</p> <p>菜の花は、独特のほろ苦さが特徴で、この苦さが胃腸の動きを活発にしてくれるといわれています。</p> <p>また、ビタミンCやカロテンを含んでいるので疲労回復に役立ち、免疫力を高めて丈夫な体づくりを助けてくれる野菜です。</p> 	<p>スーパーなどにいちご味の商品が並ぶようになると、「もうすぐ春だなあ」という気持ちになります。いちごの旬は、地域や品種によって少し違いはありますが、3月から5月です。</p> <p>いちごはビタミンCの宝庫です。中くらいの大きさのいちごを5、6個食べると1日のビタミンC必要量を摂ることができます。ビタミンCは美肌や免疫力アップ、疲労回復などの効果がありますが、水溶性で熱に弱い栄養素です。</p> <p>今が旬のいちごは、へたを取らずに洗うようにして、甘酸っぱい味を楽しまししょう。</p> 	<p>漢字で「魚へん」に季節の「春」と書いて、「さわら」と読みます。この字のとおり、さわらは今の時期が旬の魚です。</p> <p>さわらの身は白身に見えますが、実は赤身で、栄養素的には青魚に近い魚です。脳の働きを助けたり、血液の流れをよくしたりするDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く、たんぱく質やビタミンB2、鉄、亜鉛も豊富に含まれています。</p> 

14日(金) ★だぶ (佐賀県の郷土料理)

佐賀県唐津市の旧浜玉町、七山村などのお祝いや憂いの時に、集落の人が共同で作ってきた郷土料理です。

煮くずれしやすい材料は使わず、水を多く入れてぎゅぎゅつくることから、なままって、「だぶ」とよばれるようになりました。

お祝いなどの時は四角に、憂いなどの時には三角に材料を切るようです。



* 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もので、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、種類、パン類のアレルゲンは、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、中学校給食センター(TEL:017-761-7330)にお問い合わせください。

※ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを持ってきたりしている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

Table with columns for Date (実施日), Dish Name (献立名), and various allergen categories (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). Rows list daily menus from 10/10 to 28/28.