

# 4月

# こんだてのおしらせ

浪岡学校給食センター

令和5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						
10 (月)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁・照り焼きハンバーグ 切り干し大根の炒めもの	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	こまつな、にんじん 長ねぎ、こんにゃく 切り干し大根 干しいたけ	小 583 中 719	小 24.9 中 29.6	<b>入学・進級 おめでとう!</b>  <b>新入生のみなさん</b> 、ご入学おめでとう ございます。そして、 在校生のみなさん 進級おめでとうござ います。  たくさんのごことを 学び、元気に過ごし てください。 入学をお祝いして 13日にお祝いク レップが出ます。新 たな生活をみんな でお祝いしましょう。  <b>祝</b>  <b>せんべい汁</b> 【青森県の郷土料理】  26日には、せん べい汁が出ます。 せんべい汁は青森 県南部地方の郷土料 理です。せんべい汁 に使われているせん べいは、汁を吸って も煮崩れせず、もち もちとした食感が特 徴です。味わってい ただきましよう。  <b>今月の 青森産品</b> 《青森市産品》 米(まっしぐら) パン類、めん類 《青森県産品》 豚肉、豚ひき肉 鶏肉、ごぼう りんご
11 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・シュウマイ (2個) ゆで野菜 (キャベツ、にんじん) ・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ふ、ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、シュウマイ	にんじん、長ねぎ ほうれん草、メンマ キャベツ	小 534 中 677	小 28.2 中 37.1	
12 (水)	ごはん	牛乳	ワントンスープ・厚焼きたまご 鶏肉とキャベツのスタミナ炒め	ごはん、ワントン サラダ油	牛乳、とり肉 あつ焼きたまご	にら、白菜 にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ しょうが、にんにく	小 561 中 704	小 25.6 中 30.7	
13 (木)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子汁・チキン照り焼き ちらしずしの具・お祝いクレープ	ごはん、さとう サラダ油 お祝いクレープ	牛乳、とりだんご とうふ、ちくわ 油あげ、チキン照り焼き	白菜、にんじん 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ 切り干し大根	小 622 中 819	小 24.5 中 28.8	
14 (金)	ごはん	りんごジュース (中)牛乳	いももち汁・角チーズ 鶏肉とえのきたけのバターしょうゆ炒め	ごはん、いももち バター、さとう サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ 角チーズ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ えのきたけ、玉ねぎ コーン、にんにく りんごジュース	小 518 中 752	小 18.3 中 36.4	
17 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 県産りんご入り杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳、とり肉 スキムミルク チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース にんにく りんご、パイン	小 635 中 847	小 22.9 中 30.4	
18 (火)	ごはん	牛乳	白菜の中華スープ・五目野菜の甘酢肉団子 (2個) 豚ひき肉と春雨のピリ辛炒め	ごはん、でん粉 春雨、さとう ごま油	牛乳、とうふ ぶたひき肉 五目野菜の あます肉だんご	白菜、にんじん チンゲン菜 干しいたけ キャベツ、たまねぎ にんにく	小 560 中 750	小 21.4 中 26.1	
19 (水)	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁・さばみそ煮 ふきの炒めもの	ごはん、ごま サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 わかめ、とうふ みそ、ちくわ さばみそに	細竹、にんじん ふき、こんにゃく	小 587 中 738	小 26.6 中 33.4	
20 (木)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ・チーズ入りささみフライ ゆで野菜 (いんげん、にんじん、コーン) ・マヨネーズ	りんごパン マカロニ じゃがいも さとう、サラダ油 マヨネーズ	牛乳、大豆 とり肉 チーズ入りささみフライ	玉ねぎ、キャベツ トマト、にんにく パセリ、さやいんげん にんじん、コーン	小 671 中 907	小 27.7 中 36.2	
21 (金)	ごはん	牛乳	チンゲン菜と油揚げのみそ汁 豚キムチ丼の具・いちごゼリー	ごはん、サラダ油 いちごゼリー	牛乳、油あげ みそ、ぶた肉 あつあげ	チンゲン菜、にんじん 白菜、干しいたけ 玉ねぎ、切り干し大根 白菜キムチ、にんにく	小 628 中 820	小 20.0 中 28.9	
24 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ・ショウロンボウ チンジャオロースー	ごはん、ごま でん粉、ごま油	牛乳、とうふ わかめ、ショウロンボウ 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	小 546 中 701	小 22.2 中 28.5	
25 (火)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・しらす入りかき揚げ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん、コーン) ・フレンチドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ しらす入りかき揚げ	ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹 にんじん、長ねぎ 干しいたけ キャベツ、コーン	小 589 中 688	小 20.1 中 25.2	
26 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】・おほかたかけ いわししょうが煮・ツナとピーマンの炒めもの	ごはん、せんべい でん粉	牛乳、とり肉 油あげ、ツナ いわししょうがに おほかたかけ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ ピーマン、コーン 玉ねぎ	小 584 中 766	小 28.0 中 34.6	
27 (木)	ごはん	牛乳	大根と豆腐のみそ汁・たれ付きチキンハンバーグ 鶏肉とキャベツの炒めもの	ごはん、サラダ油 でん粉	牛乳、とうふ 油あげ、みそ とり肉 たれ付き チキンハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	小 571 中 706	小 24.9 中 30.9	
28 (金)	ごはん	牛乳	えのきたけと白菜のみそ汁・ツナオムレツ 豚ひき肉炒め	ごはん、さとう サラダ油	牛乳、とうふ みそ、ツナオムレツ ぶた肉、ひじき 油あげ	えのきたけ、白菜 にんじん、長ねぎ えだ豆、こんにゃく	小 681 中 755	小 29.9 中 33.7	

- ◆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。
- ◆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お願いいたします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

みなさんが健康で元気に過ごせるように、栄養バランスの整った、安全安心でおいしい給食を提供していきます。今年もよろしくお願ひいたします。



### 給食の心得

- 一、てあらいうがいをきちんとすること
- 一、協力して準備をすること
- 一、いろいろな食べ物に挑戦すること
- 一、みんなで楽しく食べることに

\* 青森市の給食には【そば、蕎麦生(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】を使用しています。(コンタミネーションの可能性はあります)

(ただし、原材料に使用していないものでも、同一工場、同一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、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれ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。

\* こはん、まごはん、雑穀、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 青森市立第四学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for food items (e.g., ごはん, 牛乳, 味噌), allergen categories (e.g., 小麦, 卵, 牛乳), and specific allergen types (e.g., 魚の種類, 貝類, 果物類). Rows are categorized by month and day (e.g., 10月, 11火).

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