

# 5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	のみもの	おかずのい							
1 (水)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ ビッグシウマイ・豚肉ともやしの炒め物	ごはん 春雨 ごま油	牛乳、とり肉 とうふ、ふた肉 シウマイ	チンゲン菜 干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、玉ねぎ	523	21.1	<b>こどもの日</b> こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。給食では、2日に「こどもの白ゼリー」がつきます。	
2 (木)	ごはん	牛乳	若竹みそ汁・照り焼きハンバーグ ゆで野菜(白菜、にんじん)・ノンオイル煎じそドレッシング こどもの日ゼリー(学配)	ごはん ゼリー	牛乳、ふた肉、わかめ とうふ、油あげ、みそ 照り焼きハンバーグ	細竹 にんじん 白菜	596	24.4		
7 (火)	ごはん	牛乳	鶏団子スープ 厚焼きたまご・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん 春雨 ごま油 ごま	牛乳 とりだんご あつ焼きたまご ふた肉	チンゲン菜、もやし にんじん、長ねぎ こんにゃく、メンマ	576	22.3		
8 (水)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・チキンカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり) 和風乳化ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 とうふ、油あげ みそ、チキンカツ	なめこ、にんじん 長ねぎ、もやし きゅうり	574	24.6		
9 (木)	ごはん	牛乳	すいとん さばみそ煮・ひき肉と野菜の炒め物	ごはん すいとん ごま油	液状ヨーグルト とり肉、さばみそに ふたひき肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ キャベツ、ピーマン	602	24.8		
10 (金)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ・ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) フレンドドレッシング	ニューコッペパン ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	708	28.2		
13 (月)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 キャベツ入り平つくね・豚肉といんげんの当座煮	ごはん さとう ごま油	牛乳、たまご とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ふた肉	干しいたけ、にんじん もやし、いんげん しょうが、こんにゃく	582	24.3		
14 (火)	ごはん	牛乳	えび入り春雨スープ 棒ギョウザ・チンジャオロース	ごはん 春雨 でんぷん ごま油	牛乳、えび、とり肉 ほうぎョウザ ふた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、竹の子 ピーマン、こんにゃく	566	23.8		<b>竹の子ごはん</b> 【青森県の郷土料理】
15 (水)	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ふた肉 チーズ、とり肉	にんじん、玉ねぎ もやし、アップルソース	637	26.6		青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに笹の香りかする香を醸し出す郷土の山菜です。給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの真」が28日に出来ます。自分でごはんにかけて、竹の子ごはんにして食べましょう。
16 (木)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・白花生コロッケ ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン) 中華ドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ 白花生コロッケ	ふき、ぜんまい、コーン えのきたけ、細竹 干しいたけ、小松菜 にんじん、長ねぎ	567	22.2		
17 (金)	りんごパン	牛乳	野菜スープ・たれ付きチキンミートボール(2こ) ジャーマンポテト	りんごパン じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ベーコン チキンミートボール	大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ	578	23.6		
20 (月)	ごはん	牛乳	さつまいも汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜(ほうれん草、白菜)・昆布つゆ	ごはん さつまいも	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	にんじん、長ねぎ こんにゃく、白菜 ほうれん草	593	26.9		
21 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 ひじき入り鶏つくね・にんじんと春雨の炒め物	ごはん ごま、春雨 さとう、サラダ油	牛乳、とり肉 ひじき入りとりつくね みそ、ふたひき肉 高野とうふ	大根、長ねぎ にんじん ごぼう、えだ豆	592	25.5		
22 (水)	ごはん	牛乳	中華丼 パリパリ大根サラダ・ぼん酢・プリン(学配)	ごはん でんぷん、ごま油 プリン	牛乳、ふた肉 なると、いか	しょうが、白菜 にんじん、竹の子 切り干し大根、コーン	587	21.3		
23 (木)	ごはん	牛乳	豚汁 ソーセージステーキ・ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	牛乳、ふた肉、みそ 高野とうふ、ひじき ソーセージステーキ さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	589	25.6	<b>今月の青森産品</b> ≪青森市産≫ 米(まっしぐら)	
24 (金)	食パン	牛乳	ブラウンシュチュ・チーズオムレツ ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング	食パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ふた肉 チーズオムレツ	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	634	26.2		
27 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 県産たれ付き肉団子(2こ)・野菜炒め	ごはん サラダ油	牛乳、あつあげ わかめ、肉だんご みそ、ふた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、にんじん	541	22.1	≪青森県産≫ 牛乳、パン うどん、中華めん 肉だんご アップルソース	
28 (火)	ごはん	牛乳	根菜汁 竹の子ごはんの真【青森県の郷土料理】・角チーズ	ごはん さとう	牛乳、ふた肉 高野とうふ みそ、とり肉 油あげ、角チーズ	にんじん、ごぼう れんこん、大根 長ねぎ、細竹 干しいたけ、いんげん	555	26.2		
29 (水)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ほっけ塩焼き・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	ごはん サラダ油	牛乳、あさり とうふ、ふた肉 油あげ、みそ ほっけ塩焼き	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、こんにゃく	532	26.4		
30 (木)	ゆで中華めん	牛乳	ワンタン麺・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ゆで中華めん ワンタン サラダ油 ドレッシング	牛乳、なると	チンゲン菜、もやし 長ねぎ、干しいたけ 大根、きゅうり かぼちゃコロッケ	587	21.4		
31 (金)	米粉パン	牛乳	コンソメスープ チキンフィレオ・切り干し大根のカレー炒め	米粉パン じゃがいも さとう サラダ油	牛乳、ふたひき肉 ポークフィレット チキンフィレオ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、切り干し大根 ピーマン	596	29.5		

10日の「コーンポタージュ」は、簡井南小学校と新城小学校、篠田小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。  
 17日の「ジャーマンポテト」は、東陽小学校と小柳小学校、泉川小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングや昆布つゆなどは、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。
- ◆ (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。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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。

★青森市の給食には【そば、蕎麦粉(ビーナッツ)、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、黒糖】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、アレルゲンが混入する可能性があるため、注意が必要と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、黄ごは、黒糖、パン類のアレルゲンは、製造過程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、小学校給食センター(TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

日群校

実施日	メニュー	特定原材料(表示義務あり)														魚の種類	その他	アレルギー	果物類	種別
		そば	小麦	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば	そば					
1 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	チンゲン菜の中煮スープ		●																	
	ビッグショウマイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
2 木	豚肉ともやし炒め物	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	茗竹みそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	照り焼きハンバーグ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
7 火	ゆで野菜(白菜、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ノンオイル青じそドレッシング	●																		
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
8 水	ゆで野菜(もやし、きゅうり)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	和風乳化ドレッシング	●																		
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
9 木	液体ヨーグルト(プレーン)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
10 金	りんごパン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
13 月	かきたまみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
14 火	えび入り春雨スープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
15 水	ポークカレー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
16 木	山菜うどん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
17 金	りんごパン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
20 月	きつみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
21 火	ねりごまみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
22 水	中華丼	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
23 木	りんごパン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
27 月	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
28 火	揚げ豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
29 水	あさりのみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
30 木	うどん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
31 金	揚げ豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳		●																	
	ゆで野菜(ほうれん草、白菜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					

☆☆☆ 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、おかわりしないようにお願いします。 ☆☆☆