



# 1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	おかずのい						
15 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー バリバリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ、にんじん ぎゆり、コーン 切り干し大根 アップルソース	620	23.3	<b>汁の汁</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> 汁の汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。汁の汁は、「粥の汁」がなまり、汁の汁となったという説もあります。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油揚げや高野豆腐を細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けをした汁物です。 給食では、16日にします。
16 (火)	ごはん	牛乳	汁の汁【青森県の郷土料理】 県産ほたてフライ(2コ)・ソース ひじきの炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳、ほたてフライ 油あげ、さつまあげ ひじき、みそ 高野豆腐	大根、にんじん ごぼう、ふき ぜんまい、こんにゃく	548	19.8	
17 (水)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ たれ付きチキンハンバーグ 春雨サラダ・マヨネーズ	ごはん、春雨 トック、ごま油 マヨネーズ	液状ヨーグルト ぶた肉、みそ とうふ チキンハンバーグ	白菜、もやし にら、にんじん きゅうり	597	20.4	
18 (木)	りんごパン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ ミートボールトマトソース煮・角チーズ	りんごパン じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン ミートボール、豆乳 角チーズ	白菜、にんじん 玉ねぎ、トマト マッシュルーム	633	26.1	
19 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 串ざしつくね(2コ)・五目きんぴら	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	牛乳、油あげ わかめ、みそ さつまあげ くしざしつくね	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干しいたけ	612	22.4	
22 (月)	ごはん	牛乳	卵とピーマンのスープ シュウマイ(2コ)・チンジャオロースー	ごはん ピーマン、サラダ油 でんぶん	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ぶた肉	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	561	27.2	
23 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・チキンフィレオ わかめサラダ・和風乳化ドレッシング	ごはん ごま ドレッシング	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ チキンフィレオ わかめ	にんじん、白菜 小松菜、もやし	575	27.4	<b>今月の青森産品</b>
24 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン かぼちゃコロッケ・にんじんの炒め物	ゆで中華めん ふ、さとう サラダ油	牛乳、ぶた肉 なると、とり肉 ちくわ、にほし粉	もやし、メンマ 長ねぎ、にんじん 干しいたけ、玉ねぎ かぼちゃコロッケ	625	27.3	<b>青森市産</b> 米(まっしぐら)
25 (木)	食パン	牛乳	県産ほたてのチャウダー・チキンサラダ フレンチドレッシング(学校給食週間ゼリー(学配))	食パン じゃがいも ドレッシング ゼリー	牛乳、ほたて チーズ、とり肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん コーン	616	31.2	
26 (金)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さば照り焼き ふきの炒め物	ごはん せんべい、さとう サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ、さつまあげ さば照り焼き	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ ふき、こんにゃく 干しいたけ	574	27.5	<b>青森県産</b> 牛乳、パン 中華めん せんべい ほたて ほたてフライ アップルソース
29 (月)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・れんこんギョウザ(2コ) ゆで野菜(もやし、にんじん)・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、でんぶん ごま油、ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 みそ、とうふ れんこんギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、もやし しょうが、にんにく	590	23.4	
30 (火)	ごはん	牛乳	あさりと白菜の中華スープ 太巻きたまご・豚肉と玉ねぎの炒め物	ごはん でんぶん、サラダ油 ごま油	牛乳、あさり 太巻きたまご ぶた肉	竹の子、白菜 にんじん、干しいたけ ピーマン、玉ねぎ しょうが	537	22.4	
31 (水)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油、ごま サラダ油	牛乳、とうふ とり肉、油あげ にしん照りに ちくわ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ こんにゃく、メンマ	578	25.5	

1月26日の「せんべい汁」は、東陽小学校、賀町小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。



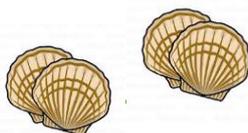
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

## 地場産物を食べて 地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

今月は、青森県産のほたてを使用した「ほたてフライ」や「ほたてのチャウダー」が給食の献立に出ます。  
青森県産のほたてを食べて地産地消!



## 食品ロス削減で 無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てる、食品のものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。



