



# 10月 こんだてのおしらせ

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							
2 (月)	ごはん	牛乳	いもち汁・いわししょうが煮 切り干し大根の炒め物	ごはん いもち さとう、サラダ油	牛乳 とり肉、油あげ さつまあげ いわししょうがに	にんじん、ごぼう 白菜、長ねぎ 切り干し大根	555	24.4	<b>目の愛護デー</b>  10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は休んでいる以上に疲れているかもしれない。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。 給食では、6日にブルーベリーゼリーがでます。   <b>目を大切に!</b>	
3 (火)	ごはん	牛乳	田舎汁・チキンフィレオ ゆで野菜 (にんじん、ほうれん草、コーン) 焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、油あげ チキンフィレオ みそ	大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ コーン、ほうれん草	565	26.3		
4 (水)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子とチンゲン菜のスープ 春巻き・チンジャオロースー	ごはん 春巻き、ごま油 サラダ油、春雨 でんぷん	牛乳 根菜入りとりだんご ぶた肉、油あげ	チンゲン菜、にんじん ピーマン、干しいたけ 竹の子、しょうが にんにく	655	20.2		
5 (木)	米粉パン	牛乳	ブラウンシチュー・ツナオムレツ ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)・フレンチドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉、ツナオムレツ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	672	28.2		
6 (金)	ごはん	牛乳	根菜汁・キャベツ入り平つくね 糸こんにゃくとメンマの炒め物・ブルーベリーゼリー (学配)	ごはん ごま、ごま油 ゼリー	牛乳 とり肉、油あげ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ メンマ、こんにゃく	565	21.6		
10 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁・にしんみぞれ煮 ゆで野菜 (もやし、にんじん)・昆布つゆ	ごはん せんべい	牛乳 とり肉 にしんみぞれに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ もやし	543	22.6		
11 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ポテトのオープン焼き (トマト味) 野菜炒め・黒糖大豆	ゆでうどん ポテトのオープン焼き ごま、ごま油	牛乳 とり肉、かまぼこ 油あげ、黒とう大豆	にんじん、干しいたけ ふき、長ねぎ、ぜんまい えのきたけ、細竹 竹の子、小松菜	514	23.2		
12 (木)	ニューコッペパン	牛乳	あさりのチャウダー・ひじき入り鶏つくね わかめサラダ・バンバンジードレッシング	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 あさり、チーズ ひじき入りとりつくね わかめ	玉ねぎ、にんじん キャベツ	657	28.4		
13 (金)	麦ごはん	牛乳	ワンタンスープ 中華風まぜごはんの具・角チーズ	麦ごはん ワンタン ごま油	牛乳 とり肉、ぶた肉 ベーコン、たまご 角チーズ	にんじん、白菜、もやし 長ねぎ、干しいたけ ベーコン、きくらげ えだ豆	557	23.8		
16 (月)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 たれ付きチキンハンバーグ・もやしとさつま揚げの炒め物	ごはん でんぷん サラダ油	牛乳 とうふ、さつまあげ チキンハンバーグ	えのきたけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	566	22.9		
17 (火)	ごはん	牛乳	きのこ汁・さばみそ煮 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 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、さばみそに 高野どうふ	にんじん、干しいたけ しめじ、こんにゃく 長ねぎ、キャベツ	582	24.8		<b>八杯豆腐</b> <b>【青森県の郷土料理】</b>  八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐を拍子木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぷんでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。 給食では、この八杯豆腐が16日にでます。  
18 (水)	ごはん	液状ヨーグルト (いちご)	さつま汁・厚焼きたまご ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう、サラダ油	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ、みそ ひじき、ちくわ あつ焼きたまご	大根、にんじん 長ねぎ、えだ豆	524	19.8		
19 (木)	食パン	牛乳	たまごのコンソメスープ・ブルーベリージャム たれ付きチキンミートボール (2こ)・ジャーマンポテト	食パン じゃがいも バター、ジャム	牛乳 たまご、ベーコン チキンミートボール	キャベツ、にんじん いんげん、玉ねぎ パセリ、しめじ	573	22.9		
20 (金)	ごはん	牛乳	僧兵汁 焼肉煮・パイン缶	ごはん 里いも さとう、サラダ油	牛乳 ぶた肉、油あげ みそ、高野どうふ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、もやし、ピーマン こんにゃく、パイナップル	543	22.0		
23 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・バリバリ大根サラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも	牛乳 ぶた肉、チーズ	にんじん、玉ねぎ きゅうり、コーン 切り干し大根 アップルソース	604	20.2		
24 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・チキンメンチカツ ゆで野菜 (白菜、にんじん)・ぼん酢	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 ぶた肉、高野どうふ チキンメンチカツ みそ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 白菜	609	24.7		
25 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン シュウマイ (2こ)・竹の子の炒め物	ゆで中華めん サラダ油 でんぷん	牛乳 えび、あさり なると、ぶた肉 シュウマイ	にんじん、もやし 長ねぎ、竹の子、メンマ ピーマン、にんにく しょうが	534	28.1	<b>今月の青森産品</b>  ≪青森市産≫ 米 (まっしぐら)  ≪青森県産≫ 牛乳、パン カットりんご うどん、中華めん 根菜入りとりだんご アップルソース	
26 (木)	りんごパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ チキンサラダ・シーザードレッシング	りんごパン バター ドレッシング	牛乳 ベーコン、とり肉	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、コーン	633	25.1		
27 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・あじ塩焼き きんぴらごぼう	ごはん さとう、ごま油 ごま	牛乳 とうふ、油あげ あじ塩焼き、ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく 干しいたけ ごぼう	555	24.5		
30 (月)	麦ごはん	牛乳	春雨中華スープ マーボー丼の具・カットりんご (学配)	麦ごはん 春雨、さとう ごま油、でんぷん	牛乳 とり肉、とうふ ぶたひき肉、みそ	もやし、長ねぎ、りんご チンゲン菜、キャベツ 干しいたけ、にんじん にんにく、しょうが	551	21.7		
31 (火)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・海鮮ハンバーグ 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん でんぷん サラダ油	牛乳 たまご、高野どうふ ぶた肉、みそ 海せんハンバーグ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	541	25.1		

10月4日の「チンジャオロースー」は、小柳小学校、筒井南小学校、浜館小学校、荻町小学校、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お願いいたします。



