年　組　番・名前

令和5年度2月分

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

【B】

実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	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）
1	木	米飯230g	牛乳	B	★ざくざく汁・豆腐入りチキンハンバーグ・野菜の炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉 豆腐入りチキンハンバーグ	大根、人参、ごぼう、コーン いんげん、にんにく	米飯、里いも （こんにゃく）、ごま油	764	32.2
2	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・海藻サラダ（海藻ミックス、キャベツ）・ノンオイル青じそドレッシング ・パイン缶・◉煎り大豆	牛乳、豚肉 スキムミルク、大豆 海藻ミックス	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、キャベツ パイナップル	麦ご飯	801	27.2
5	月	米飯230g	牛乳	B	たこボールのすまし汁・チキンメンチカツ・ゆで野菜（きゅうり、コーン）・和風乳化ドレッシング・雪人参蒸しパン（学配）	牛乳、たこボール、豆腐 チキンメンチカツ	ほうれん草、人参、長ねぎ きゅうり、コーン	米飯、ドレッシング 蒸しパン	779	31.2
6	火	米粉パン	牛乳	B	ミネストローネ・粗びきポークフランク・コーンクリームポテト	牛乳 ポークフランク 大豆 粗びきポークフランク	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ、コーン	米粉パン、じゃがいも マヨネーズ	903	36.2
7	水	米飯250g	牛乳	B	マーボー丼・ビッグシュウマイ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉 ビッグシュウマイ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油、杏仁豆腐	830	32.7
8	木	ゆで中華	牛乳	B	◉煮干ししょうゆラーメン・春巻き・竹の子の炒め物	牛乳、豚肉、なると 鶏肉、春巻き、煮干し粉	小松菜、もやし、メンマ にんにく、しょうが、竹の子 人参	ゆで中華、サラダ油 ごま油	712	34.4
9	金	米飯230g	牛乳	B	生姜みそおでん・あじ塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・中華ドレッシング	牛乳、うずら卵 がんもどき、ちくわ あじ塩焼き	大根、人参、細竹、しょうが ほうれん草、もやし	米飯、ドレッシング （こんにゃく）	716	33.0
13	火	りんごパン	牛乳	B	コンソメスープ・チーズオムレツ・ミートソースマカロニ	牛乳、ベーコン チーズオムレツ 豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、ピーマン パプリカ、パセリ	りんごパン、マカロニ	843	35.4
14	水	米飯230g	牛乳	B	根菜汁・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜（小松菜、人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉 キャベツ入り平つくね	大根、人参、ごぼう たもぎだけ、キャベツ、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜	米飯、ドレッシング	702	22.7
15	木	米飯230g	牛乳	B	せんべい汁・にしんみぞれ煮・三色ごま炒め	牛乳、鶏肉 にしんみぞれ煮	ふき、ぜんまい、えのきたけ 細竹、人参、長ねぎ、ごぼう いんげん	米飯、せんべい、ごま マヨネーズ、サラダ油	738	26.9
16	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく コーン、いんげん、黄桃	麦ご飯、じゃがいも バター	859	25.8
19	月	米飯230g	牛乳	B	◉小松菜のみそ汁・ほっけ塩焼き・十和田バラ焼き	牛乳、豆腐 ほっけ塩焼き、豚肉	小松菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、ごま油	714	33.7
20	火	食パン	牛乳	B	県産ほたてのクリーム煮・チキンフィレオ・ゆでキャベツ・マヨネーズ・いちごジャム	牛乳、ほたて、粉チーズ ベーコン、チキンフィレオ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、キャベツ	食パン、マヨネーズ いちごジャム	843	40.8
21	水	米飯250g	牛乳	B	親子丼・小籠包・黄桃入りアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、小籠包	玉ねぎ、人参、小松菜、黄桃	米飯、アセロラジュレ	848	34.0
22	木	ゆでうどん	牛乳	B	きつねうどん・県産ほたてフライ（２個）・もやしとちくわの炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ なると、ほたてフライ ちくわ	人参、長ねぎ、ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹、もやし	ゆでうどん、サラダ油 ワッフルドック	703	31.2
26	月	米飯230g	液状ヨーグルト（プレーン）	B	豚汁・ひじき入り鶏つくね・ふきの炒め物	液状ヨーグルト 豚肉、高野豆腐 ひじき入り鶏つくね ちくわ	人参、ごぼう、ふき	米飯、じゃがいも サラダ油、（こんにゃく）	702	27.0
27	火	ニューコッペパン	牛乳	B	コーンポタージュ・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉 スキムミルク ハンバーグ	コーン、玉ねぎ、人参 パセリ、ブロッコリー	ニューコッペパン じゃがいも、ドレッシング	913	36.2
28	水	米飯230g	牛乳	B	すいとん・いわしごまみそ煮・焼肉煮	牛乳、鶏肉、油揚げ いわしごまみそ煮 豚肉	人参、ごぼう、玉ねぎ	米飯、すいとん	823	39.1
29	木	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮・ゆで野菜（きゅうり、人参）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉 チキン竜田揚げケチャップ煮	切り干し大根、キャベツ 長ねぎ、人参、玉ねぎ 竹の子、白菜キムチ にんにく、きゅうり	米飯、ドレッシング ごま油	703	26.5

献立は都合により変わることがあります。

※　「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

◎　**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。**

2日（金）
◉煎り大豆

2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」ことを意味していて、「立春の前日」と定められています。病気や不幸といった悪いものを追い払い、幸運が舞い込むようにと願って節分の行事が行われるようになりました。節分に炒った豆を使用するのは、生の豆をまき、拾い忘れた豆から芽がでることは縁起が悪いとされているからです。

2日の給食には節分にちなんで煎り大豆がつきます。

8日（木）
◉煮干ししょうゆラーメン

青森県のご当地ラーメンである「煮干しラーメン」は、かつては煮干しではなく焼き干しを使っただし汁を使用していました。しかし、昭和３０年代にイワシの不漁が続き、焼き干しが値上がりして高級食材となったため、焼き干しから煮干しに変わり、現在の煮干しラーメンになったといわれています。

昔から多くの方に好まれるラーメンですが、汁まで飲み干すと塩分のとりすぎにつながるので、残すようにしましょう。

19日（月）
◉小松菜

小松菜は、通年出回っている野菜ですが、本来の旬は秋から冬です。旬の小松菜は色鮮やかでアクが少なくて食べやすいのが特徴です。

栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムの量は、ほうれん草より多く、成長期のみなさんに食べて欲しい栄養素が多く含まれています。また、風邪予防に効果的なビタミン類やカロテンも多く含まれているので寒い冬を乗り越えるための食材としておすすめです。

１日（木）　★ざくざく汁（福島県の郷土料理）

ざくざく汁は福島県に伝わる郷土料理の一つです。

江戸時代から親しまれている料理で、冠婚葬祭や大みそかなど特別なときに食べられてきました。ざくざく汁の名前は「野菜を細かく切ったもの」とされていましたが、その後「食材をざくざくと角切りにした汁物」という認識に変化したとされています。

使用する食材は家庭によって異なりますが、主に里いもや人参、ごぼう、こんにゃく、大根などの食材を角切りにし、だし汁で煮てしょうゆで味を調えて作られます。

令和５年度２月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　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。
（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、麺類、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。

実施日		献立名	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								
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
1日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ざくざく汁			●							○					○				○	●	●		○		○	○	○					●		焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		野菜の炒め物			●												○		●			●	○		●				●									りんご	植物油脂（ごま）、胡麻、食用ごま油
2日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○	○	○				●						
		海藻サラダ（海藻ミックス、キャベツ）																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●														かつおぶしエキス			
		パイン缶																																				パインアップル	
		煎り大豆	○	○	○			○	○	○					○			○	○			●																	
5日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		たこボールのすまし汁	○	○	●																	●										●				スケソウタラすり身、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		チキンメンチカツ	○	○	●		○	○														●	●																
		ゆで野菜（きゅうり、コーン）																																					
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●							●							鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
		雪人参蒸しパン（学配）			●		●	○										○	○			○						○											
6日（火）	B	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●							
		粗びきポークフランク																							●														
		コーンクリームポテト			●		●															●																	
7日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●											焼成カルシウム(かつお、たらの骨)	オイスターソース		食用ごま油
		ビッグシュウマイ	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		マンゴー入り杏仁						●														●														貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
8日（木）	B	ゆで中華			●	○																																	
		牛乳						●																															
		煮干ししょうゆラーメン			●												○				●	●	●		●											すけそうたら、いとより、いわし煮干し、魚醤(ほっけ、すけとうだら)	魚介エキス(ほたて、あさり)		
		春巻き	●		●			●											●			●	●		●											オイスターソース、XO醤(干し貝柱)		植物油脂（ごま油）
		竹の子の炒め物	○	○	●														●			●	●												魚醤（ほっけ、すけとうだら）	かきエキス、ほたてエキス		食用ごま油
9日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		生姜みそおでん	○	○	●		●												○	○		●					○		○							魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		あじ塩焼き																																	あじ			
		ゆで野菜（ほうれん草、もやし）																																					
		中華ドレッシング																	●			●													かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
13日（火）	B	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○								ドライアップル	
		牛乳						●																															
		コンソメスープ			●		○	○														●	●		●								●						
		チーズオムレツ	○	○	●		●	●											○			●	○		○				●							かつおだし		りんご酢（りんご）	
		ミートソースマカロニ			●												○					●	●		●								●					食用植物油脂（オリーブオイル）	
14日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		根菜汁										○					○				○	●	○		●		○	○	○							かつおふし、かつおのふし			
		キャベツ入り平つくね			○		○	○									○		○			●	●		●		○		●							つなぎ（鰹節）、ソース（鰹節）	ソース〔魚介エキス(ほたて)〕	ソース〔ウスターソース(りんご)〕	
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
15日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		せんべい汁			●		○	○	○								○		○	○		●	●		○		○		○	●						かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	カルシウム(ほたて貝)		
		にしんみぞれ煮			●									○					○		○	●														にしん			
		三色ごま炒め	○	○	●		●	○	○			○					○		●	○	○	●	○	○	○		○	○	○	○									白胡麻
16日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●			かつお節エキス			
		ミックスベジタブルソテー			●			●														●	●		●								●						
		黄桃缶																									●										黄桃	
19日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		小松菜のみそ汁										○									○	●														焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし			
		ほっけ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○							○	○						ホッケ			
		十和田バラ焼き			●												○		●			●	○		●														食用ごま油
20日（火）	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		県産ほたてのクリーム煮	○	○	●		○	●				○								○		●	●		●		○		○				●				ほたてがい、ほたてエキスパウダー		
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																
		ゆでキャベツ																																					
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
		いちごジャム																																			いちご	
21日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		親子丼			●		●										○				○	●	●		○											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		小籠包			●														●			●	●		●											かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		黄桃入りアセロラゼリー																									●		●				●					アセロラ果汁、りんご果汁、黄桃	
22日（木）	B	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		きつねうどん			●		○										○			○		●	●		○		○		○							すけそうたら、いとより、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		県産ほたてフライ（2個）			●		○	○		○		○							○		○	●	○														ほたて貝		
		もやしとちくわの炒め物	○	○	●														○			●	●		●											魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)	オイスターソース		
		ワッフルドック（学配）			●		●	●																															

実施日		献立名	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								
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
26日(月)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		液状ヨーグルト（プレーン）						●																															
		豚汁															○					●	○		●		○	○	○							かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									
		ふきの炒め物	○	○	●		○												○	○		●					○		○							魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
27日(火)	B	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●								●				ほたてエキスパウダー		
		ハンバーグ																				●	●		●														
		ゆで野菜（ブロッコリー、人参）																																					
		フレンチドレッシング																																			濃縮レモン果汁	
28日(水)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		すいとん			●	○	○										○					●	●		○		○	○	○	●						かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		いわしごまみそ煮																	●			●														イワシ			ごま
		焼肉煮			●												○		●			●	○		●				●									りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
29日(木)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ピリ辛スープ			●												○		●		●	●	●		●				●	●			●			かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チキン竜田揚げケチャップ煮			●																	●	●						●				●					ソース〔白ワイン(ぶどう)、おろしりんご〕	
		ゆで野菜（きゅうり、人参）																																					
		棒々鶏ドレッシング																	●			●																	ごま(すりごま、ねりごま)