令和５年度

2月こんだてのおしらせ

青森市単独給食実施校

実施日	こんだて 主食	こんだて のみもの	こんだて おかずるい	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)
1 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・キャベツ入り平つくね ゆで野菜（白菜、きゅうり、にんじん）・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん	牛乳、あつあげ わかめ、みそ キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、白菜 きゅうり	539	19.8
2 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ポトフ・ジャーマンポテト いり大豆	ニューコッペパン じゃがいも、バター	牛乳 ベーコン、大豆 ポークフランクフルト	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、しめじ いんげん、パセリ	579	23.5
5 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・ゆで野菜（キャベツ、にんじん、コーン） サウザンアイランドドレッシング	麦ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	618	20.0
6 (火)	ごはん	牛乳	スキー汁・ひじきの炒め物 五目野菜の甘酢肉団子（1～3年：1こ、4年～職員：2こ）	ごはん さつまいも さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ 油あげ、大豆 五目野菜の肉だんご ひじき、さつまあげ	こんにゃく にんじん、ごぼう 長ねぎ	603	24.0
7 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁・にしん照り煮 糸こんとメンマの炒め物	ごはん、ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ にしん照りに ぶたひき肉、ほたて	にんじん、長ねぎ こんにゃく メンマ	604	27.5
8 (木)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・チキン照り焼き ゆで野菜（もやし、にんじん、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング	ごはん 長いもすいとん ドレッシング	牛乳 とり肉 チキン照り焼き	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ もやし、きゅうり	540	23.0
9 (金)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・チーズオムレツ ほうれん草のバターソテー	米粉パン マカロニ じゃがいも バター	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	玉ねぎ、にんじん トマト、ほうれん草 コーン	588	24.2
13 (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（白菜、にんじん）・昆布つゆ	ゆでうどん 米油	牛乳、ぶた肉 油あげ、なると しらす入りかきあげ	にんじん、ふき ぜんまい、細竹 えのきたけ 長ねぎ、白菜	489	20.0
14 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたてとわかめのスープ 炒めビビンバッ・チョコレートムース（学配）	ごはん さとう、ごま油 ムース	牛乳、とうふ わかめ ぶたひき肉 みそ、ほたて	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ もやし、ほうれん草 ぜんまい、白菜 しょうが、にんにく	551	22.5
15 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・いわし梅しょうゆ煮 豚肉といんげんの当座煮	ごはん さとう ごま油	牛乳、こんぶ 油あげ、みそ ぶた肉 いわしの梅しょうゆに	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ いんげん、こんにゃく 干ししいたけ	569	27.2
16 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・ツナサラダ フレンチドレッシング・いちごジャム	食パン じゃがいも ジャム ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ、ツナ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	634	26.2
19 (月)	ごはん	牛乳	キムチスープ・シュウマイ（2こ） チンジャオロースー	ごはん、さとう 米油、でんぷん ごま油	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ シュウマイ	白菜、にんじん 長ねぎ、竹の子 ピーマン にんにく、しょうが	608	26.5
20 (火)	ごはん	液状ヨーグルト（プレーン）	けんちん汁・さばみそ煮 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん ごま油、米油	液状ヨーグルト とうふ、油あげ さばみそに ぶた肉	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	582	25.4
21 (水)	ごはん	牛乳	中華スープ・春巻き リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 春巻き、米油 春雨 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると	白菜、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、きゅうり	599	21.1
22 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 串ざしつくね（1～3年：1こ、4年～職員：2こ）・すき昆布の炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、わかめ 油あげ、みそ 串ざしつくね こんぶ、さつまあげ	玉ねぎ、しめじ にんじん こんにゃく	545	21.3
26 (月)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 ひき肉とキャベツの炒め物・カットりんご（学配）	ごはん 米油	牛乳、たこボール ちくわ、みそ がんもどき、こんぶ ぶたひき肉	大根、にんじん こんにゃく しょうが、ピーマン キャベツ、りんご	532	20.9
27 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ショーロンポー ゆで野菜（大根、コーン、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、みそ ショーロンポー	メンマ、にんじん キャベツ、長ねぎ 大根、コーン きゅうり	531	26.9
28 (水)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・ねぎ玉焼き きんぴらごぼう・味付き納豆（学配）	ごはん さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 ねぎ玉焼き とうふ なっとう	メンマ、白菜 にんじん、長ねぎ ごぼう 干ししいたけ	558	24.8
29 (木)	ごはん	牛乳	県産ほたてと豆腐のみそ汁 たれ付きチキンハンバーグ・わかめサラダ・ぽん酢	ごはん	牛乳、ほたて とうふ、油あげ みそ、わかめ チキンハンバーグ	しょうが 小松菜、にんじん 長ねぎ、きゅうり もやし	547	25.9

ひとこと

節分と大豆

一般に、立春の前日を節分といい、この時に福豆（炒った大豆）をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。

豆には霊力があると信じられていたのと、「魔（ま）を滅（め）っする」（災いをなくす）に通じるからともいわれています。

しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】

青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。

戦後、青森駅前周辺にできた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を慰い、少しでもあたたまって欲しいと、おでんにつけるみそに、しょうがを入れたタレを作ったのが喜ばれ、広まったといわれています。

給食では、26日にでます。

今月の青森産品

《青森市産》
米（まっしぐら）

《青森県産》
牛乳、ほたて
中華めん、うどん
長いもすいとん
アップルソース
カットりんご

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。　◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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。

☆★希望献立アンケート★☆

毎年6年生を対象に希望献立アンケートを実施し、学校給食に取り入れています。

2月13日	2月21日	2月26日
天ぷらうどん	リャンバンサンスー	しょうがみそおでん

令和５年度２月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市単独給食実施校

＊　**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　教育委員会事務局学校給食課（TEL：017-718-1864）　にお問い合わせください。

実施日		こんだて	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	豚肉	バナナ	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	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		厚揚げと大根のみそ汁	○	○																		●														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			
		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（白菜、きゅうり、にんじん）																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●														かつおぶしエキス			
2	金	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ポトフ			●												○					●	●		●			○					●						
		ジャーマンポテト			●		○	●														●	●		●								●						
		いり大豆	○	○	○			○	○	○					○			○	○			●																	
5	月	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●		○		●				●			かつお節エキス		リンゴ	
		ゆで野菜（キャベツ、にんじん、コーン）																																					
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●					濃縮レモン果汁	
6	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		スキー汁	○	○	○		○	○	○			○					○		○	○	○	●	○	○	●		○		○	○						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			
		五目野菜の甘酢肉団子（1～3年：1こ、4年～職員：2こ）																				●	●		●				●								りんごジュース	
		ひじきの炒め物			●														●			●														魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、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			食用ごま油
7	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		県産ほたてのみそ汁	○	○								○										●														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	ほたてがい		
		にしん照り煮			●									○					○		○	●														にしん			
		糸こんとメンマの炒め物			●			○									○		●	○		●	○		●				○	○							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			食用ごま油
8	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		長いもすいとん汁	○	○	●		○	○	○			○					○	○	○	○	○	●	●	○	○		○	●	○	●						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、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			
		チキン照り焼き			●		○	○											○			●	●							○									
		ゆで野菜（もやし、にんじん、きゅうり）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
9	金	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●		○	○														●	●		●								●					食用植物油脂（オリーブオイル）	
		チーズオムレツ	○	○	●		●	●											○			●	○		○				●							かつおだし		りんご酢（りんご）	
		ほうれん草のバターソテー						●														●	●		●								●						
13	火	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		天ぷらうどん			●		○										○			○		●	○		●		○		○							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、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			
		しらす入りかき揚げ	○	○	●																	●														しらす干し			
		ゆで野菜（白菜、にんじん）																																					
		昆布つゆ			●																	●														エキス(かつおぶし)、そうだがつお削りぶし			
14	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		県産ほたてとわかめのスープ	○	○	●							○							●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	ほたてがい、オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		炒めビビンバッ			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○				●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚醤(カタクチイワシ)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チョコレートムース（学配）			○		●	●		○				○		○			○			●		○			○		○	●									チョコレート、ココアパウダー
15	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		せんぎり汁																				●														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			
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●														いわし		梅肉ペースト	
		豚肉といんげんの当座煮			●												○		●			●	○		●			○									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			食用ごま油
16	金	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●												ほたてエキスパウダー		
		ツナサラダ（ツナ）																				●														きはだまぐろ			
		ツナサラダ（キャベツ、にんじん、きゅうり）																																					
		フレンチドレッシング																																			濃縮レモン果汁		
		いちごジャム																																			いちご		
19	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キムチスープ			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚醤(カタクチイワシ)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		シュウマイ（2こ）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●					○	○								
		チンジャオロースー			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
20	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		液状ヨーグルト（プレーン）						●																															
		けんちん汁	○	○	●		○	○	○			○					○		●	○	○	●	○	○	○		○		○	○						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			食用ごま油
		さばみそ煮			○			○													●	●														さば			
		豚肉とコーンの甘辛炒め			●												○		●			●	○		●					●								りんご		植物油脂（ごま）、胡麻
21	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		中華スープ			●												○		●			●	●		●					●			●			すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		春巻き	●		●			●											●			●	●		●												オイスターソース、XO醤(干し貝柱)		植物油脂（ごま油）
		リャンバンサンスー																																					
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
22	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		じゃがいもとわかめのみそ汁	○	○																		●														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			
		串ざしつくね（1～3年：1こ、4年～職員：2こ）			●		●	●														●	●																
		すき昆布の炒め物			●														●			●														魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、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			食用ごま油

☆☆☆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。☆☆☆

※裏面にもあります。

令和５年度２月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市単独給食実施校

＊　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　教育委員会事務局学校給食課（TEL：017-718-1864）　にお問い合わせください。

実施日		こんだて	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	豚肉	バナナ	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	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】	○	○	●			○											○	○		●	○		○				○	○		●				スケソウタラすり身、魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、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、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			
		キャベツとひき肉の炒め物			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		カットりんご（学配）												○		○													●									リンゴ	
27	火	ゆで中華めん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		みそラーメン			●			○									○		●	○		●	●		●				○	○			●			すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			ごま油（ごま）、食用植物油脂(ごま)
		ショーロンポー			●														●			●	●		●											かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		ゆで野菜（大根、コーン、きゅうり）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
28	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		五目中華スープ			●			○									○		●	○		●	●		●				○	●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		ねぎ玉焼き			●		●															●							●							かつおだし汁		食酢(りんご)	
		きんぴらごぼう	○	○	●		○	○	○			○					○		●	○	○	●	○	○	●		○		○	○						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			食用ごま油
		味付き納豆（学配）			●																	●														たれ（かつおエキス）			
29	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		県産ほたてと豆腐のみそ汁	○	○								○										●														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	ほたてがい		
		たれ付きチキンハンバーグ			○		○	○									○		○			●	●		○			○		○									
		わかめサラダ	○	○																																			
		ぽん酢			●																●	●							●							エキス(かつお、鰹節、さば)	エキス(帆立、あさり、かき)	りんご酢（りんご）、ゆず果汁、すだち果汁	

☆☆☆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。☆☆☆