



3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			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						
1 (金)	ごはん	牛乳	あさりとうもろこし汁・錦糸卵 ちらし寿司の具・ももゼリー(学配)	ごはん さとう ゼリー	牛乳 あさり、とうもろこし たまご、とり肉 かまぼこ、油あげ	にんじん、白菜、長ねぎ れんこん、えだ豆 干しいたけ	588	25.8	ひな祭り献立 3月3日は、女の子の健康と幸せを願う【桃の節句】です。1日の献立は、これにちなんで【ひな祭り献立】です。
4 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・ツナと大根のサラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油	牛乳 とり肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース 大根、コーン	634	25.3	は、これにちなんで【ひな祭り献立】です。
5 (火)	ごはん	牛乳	さつまいも・にしん照り煮 切り干し大根の炒め物	ごはん さつまいも さとう、ごま油	牛乳 ぶた肉、みそ にしん照りに さつまいも	大根、にんじん こんにやく 長ねぎ、切り干し大根	620	25.9	
6 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・県産ほたてフライ(2こ)・黒糖大豆 ゆで野菜(もやし、きゅうり)・和風乳化ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳 ごんぶ、油あげ みそ、黒とう大豆 ほたてフライ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ もやし、きゅうり	581	20.5	
7 (木)	ごはん	牛乳	ごま豆乳スープ えびシュウマイ・ホイコーロー	ごはん ごま、さとう ごま油	牛乳 とり肉、とうふ 豆乳、みそ、ぶた肉 えびシュウマイ	にんじん、もやし 長ねぎ、竹の子 キャベツ、ピーマン しょうが	560	26.4	みそカレー豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】
8 (金)	ナン	牛乳	野菜スープ キーマカレー・角チーズ	ナン じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー ぶたひき肉 大豆、角チーズ	にんじん、キャベツ パセリ 玉ねぎ、マッシュルーム	555	28.5	青森市内のラーメン店で全国的にも有名な【みそカレー牛乳ラーメン】をアレンジしたメニューです。
11 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのみそ汁・鶏肉のピカタ 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	ごはん ヨーグルト あつあげ、みそ とり肉のピカタ ぶたひき肉	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、メンマ こんにやく	533	20.3	学校給食では、乳アレルギーの人でも食べられるように、牛乳のかわりに豆乳を使っています。
12 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 ゆで野菜(大根、きゅうり)・ぼん酢・チーズドッグ(学配)	ゆで中華めん チーズドッグ	牛乳 ぶた肉、なると わかめ、豆乳 みそ	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ 大根、きゅうり	583	27.1	6年生の卒業を祝って3月14日のお祝いクレープが付きます
13 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたて汁・はいがふりかけ・焙煎ごまドレッシング 串ざしつくね(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ) ゆで野菜(もやし、小松菜、にんじん)	ごはん ふりかけ ドレッシング	牛乳 ほたて、みそ 高野とうふ くしざしつくね	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、こんにやく 干しいたけ、しょうが もやし、小松菜	557	22.6	
14 (木)	ごはん	牛乳	わかめスープ・ピピンパツの具 お祝いクレープ(学配)	ごはん ごま油、さとう クレープ	牛乳 わかめ、とうふ なると、みそ ぶたひき肉	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ぜんまい もやし、ほうれん草 白菜、しょうが	596	22.7	
15 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ、にんじん、きゅうり) シーザードレッシング・県産りんごジャム	食パン、ジャム じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン、チーズ チキンチャップに	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	753	27.8	
18 (月)	ごはん	牛乳	ワントンスープ ピリ辛豚丼の具・プリン(学配)	ごはん ワントン さとう、ごま油 プリン	牛乳 なると、ぶた肉	白菜、にんじん 干しいたけ、メンマ 長ねぎ、チンゲン菜 こんにやく	590	22.5	今月の青森産品 《青森市産》 米(まっくら)
19 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・シュウマイ(2こ) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング	牛乳 たまご、とうふ みそ シュウマイ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	575	18.9	《青森県産》 牛乳・中華めん
21 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・豆乳マッシュポテト 五目野菜の甘酢肉団子(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ)	ごはん ごま油 じゃがいも	牛乳、とうふ、みそ とり肉、油あげ ベーコン、豆乳 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ えだ豆、パセリ	640	25.6	ぶた肉・とり肉
22 (金)	ニューコッペパン	牛乳	コンソメスープ・チーズ入りデミソースハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、コーン)・カットりんご(学配) サウザンアイランドドレッシング	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークウィンナー チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、パセリ キャベツ、コーン りんご	607	23.0	ほたて・ごぼう ポークウィンナー
25 (月)	ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー 杏仁フルーツ	ごはん あんにととうふ	牛乳 ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん かぼちゃ アップルソース おうとう、パイナップル	665	21.0	りんご・アップルソース

◆ 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、き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

6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。

3月4日
チキンカレー

3月12日
みそカレー豆乳ラーメン
チーズドッグ

3月14日
ピピンパツの具
お祝いクレープ

卒業、進級おめでとう

