

学校給食献立一覧表

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

| 実施日 | 献立 | | | 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) |
|-----|---------|-----|--|----------------------------|---|------------------------|--------------|-----------|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | | | | | |
| 3月 | 米飯230g | 牛乳 | A せんべい汁・いわし生姜煮・ゆで野菜（チンゲン菜、コーン）・焙煎ごまドレッシング | 牛乳、鶏肉、いわし生姜煮 | ぜんまい、細竹、ふきのきたけ、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、チンゲン菜、コーン | 米飯、せんべい、ドレッシング | 718 | 28.3 |
| 4火 | 米粉パン | 牛乳 | A ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（小松菜、もやし）・野菜入り和風ドレッシング | 牛乳、ポークフランク、大豆 | 玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、にんにく、パセリ、もやし、かぼちゃコロッケ、大根 | 米粉パン、サラダ油、ドレッシング | 823 | 30.2 |
| 5水 | 米飯250g | 牛乳 | A 豚丼・小籠包・黄桃入りマスカットゼリー | 牛乳、豚肉、高野豆腐、小籠包 | 玉ねぎ、しめじ、人参、枝豆、しょうが、黄桃 | 米飯（こんにやく）、マスカットゼリー | 802 | 31.3 |
| 6木 | 米飯230g | 牛乳 | A 縄文スープ・さば塩焼き・ひじきの炒め物 | 牛乳、ひじき、ちくわ、ほたて、豆腐、大豆、さば塩焼き | みず、人参、しめじ | 米飯、サラダ油 | 718 | 35.2 |
| 7金 | 米飯230g | 牛乳 | A 春雨スープ・ハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・韓国ナムルドレッシング・●七夕ゼリー（学配） | 牛乳、豚肉、ハンバーグ | もやし、人参、竹の子、おくら、キャベツ、きゅうり | 米飯、七夕ゼリー、春雨、ごま油、ドレッシング | 733 | 25.2 |
| 10月 | 米飯230g | 牛乳 | A けんちん汁・白身魚みそ焼き・ふきの炒め物・●豆乳プリン（学配） | 牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、白身魚みそ焼き | 大根、人参、ごぼう、ふき | 米飯、ごま油、サラダ油、豆乳プリン | 742 | 31.4 |
| 11火 | ニューコッパン | 牛乳 | A ブラウンシチュー・チキンフィレオ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・サウザンアイランドドレッシング | 牛乳、豚肉、スキムミルク、チキンフィレオ | 玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、ブロッコリー | ニューコッパン、ドレッシング | 894 | 41.1 |
| 12水 | 米飯250g | 牛乳 | A マーボー丼・棒ギョウザ・パイン入り杏仁 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ | 長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、パイン | 米飯、ごま油、杏仁豆腐 | 907 | 31.5 |
| 13木 | 米飯230g | 牛乳 | A じゃがいものみそ汁・星形ポークメンチカツ・夏野菜と春雨の炒め物 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、ポークメンチカツ | 人参、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にら | 米飯、春雨、じゃがいも、サラダ油 | 826 | 27.9 |
| 14金 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A ●夏野菜カレー・ゆで野菜（いんげん、人参）・シーザードレッシング・マンゴー缶 | 牛乳、豚ひき肉、粉チーズ | 玉ねぎ、なす、枝豆、さやいんげん、人参、かぼちゃ、マンゴー | 麦ご飯、ドレッシング | 830 | 27.0 |
| 18火 | 食パン | 牛乳 | A チーズポタージュ・ツナオムレツ・ラタトゥイユ・県産りんごジャム | 牛乳、スキムミルク、鶏肉、チーズ、ツナオムレツ | 人参、玉ねぎ、パセリ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、にんにく | 食パン、じゃがいも、サラダ油、りんごジャム | 864 | 37.2 |
| 19水 | 米飯230g | 牛乳 | A えびボールのすまし汁・にしん照り煮・鶏ちゃん・のりふりかけ | 牛乳、えびボール、豆腐、にしん照り煮、鶏肉 | 人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく | 米飯、板ふ、ごま油 | 747 | 35.6 |
| 20木 | 米飯230g | 牛乳 | A ★いもこなべ・たれ付きチキンハンバーグ・ゆで野菜（もやし、ほうれん草）・中華ドレッシング | 牛乳、鶏肉、チキンハンバーグ | ごぼう、人参、長ねぎ、ほうれん草、もやし | 米飯、いも、ドレッシング（こんにやく） | 713 | 27.9 |
| 21金 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A ハッシュドポーク・チキンピーンズソテー・パイン缶 | 牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉、ミックスピーンズ | 玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム、人参、パイン | 麦ご飯、サラダ油 | 846 | 34.9 |

献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 「七夕ゼリー」「豆乳プリン」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。


（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ **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。**

| | | |
|---|--|---|
| 7日（金） ◎七夕 | 10日（月） ◎豆乳プリン | 14日（金） ◎夏野菜カレー |
| 7月7日は「七夕」です。七夕は古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節目を表す五節句のひとつにも数えられています。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星に祈る習慣が今も残っています。 平安時代には身分が高い人々が楽しむ行事でしたが、江戸時代に庶民の間にも広がり、全国的に行われるようになりました。 当日の給食では、七夕にちなんで春雨を天の川に、オクラを星に見立てた春雨スープと七夕ゼリーが出ます。 | 豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたもので、「にがり」を加えると豆腐ができます。豆乳には、大豆特有の青臭さがあり、苦手な人もいるかもしれませんが、みそ汁に入れるとまろやかになります。 豆乳は大豆よりも栄養素を効率よく消化吸収することができ、腸内環境を整えたり、動脈硬化やがんの予防など多くの効果があります。 10日には豆乳で作ったプリンが出ます。 | 野菜の中でも6月から8月頃に旬をむかえて収穫されるものを「夏野菜」と呼びます。代表的なものとして、きゅうりやなす、トマト、ピーマン、とうもろこしなどがあります。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は色鮮やかなものが多く、食卓を華やかにしてくれます。 夏野菜は基本的に水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症予防に効果があります。さらにビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸の調子を整えたりする作用も期待できます。 |
|  |  |  |

20日（木）
★いもこなべ（鳥取県の郷土料理）

いもこなべは鳥取県の因幡地方の郷土料理です。鳥取県に住んでいた身分が低い武士たちが、質素節約の生活をしていた中で生み出した庶民の料理です。庭を畑にして里芋やこんにやくを自家栽培し、それを具として入れることから「いもこん」と呼ばれるようになったそうです。本来は近くで獲れるイワシから出汁をとって、具をしつくりと煮込んで作ります。質素ながらも食を楽しもうとする、昔の人々の知恵が詰まった料理です。



* 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ギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギー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。

* こはん、麦ごはん、麺類、パン類のアレルギーは、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。

Table with columns for Date (実施日), Dish Name (献立名), and various allergens (特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の奨励), 魚類, その他, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list daily menus from July 3rd to 21st.