



7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	のみのもの	おかずのい							
3 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・豚丼の具 角チーズ	ごはん 米油	牛乳、みそ あつあげ、ぶた肉 わかめ、角チーズ	大根、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ ピーマン、こんにゃく	577	24.4	七夕献立 七夕は、昔、中国から日本に伝わった皇祭りです。彦彦と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つだけの星が1年に1度、7月7日に会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。現在の七夕は、短冊に願いを書き、笹に飾ります。給食では、七夕ゼリーが7月の7日に出ます。	
4 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・にしんみぞれ煮 ゆで野菜(切り干し大根、コーン、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ごま油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 みそ にしんみぞれに	玉ねぎ、にんじん ごぼう、しょうが 長ねぎ、コーン 切り干し大根	606	24.6		
5 (水)	麦ごはん	牛乳	春雨スープ 炒めピピンパツの具	麦ごはん 春雨、ごま油 さとう	牛乳 ぶたひき肉 みそ、とり肉	にんじん、ほうれん草 竹の子、干しいたけ 長ねぎ、ぜんまい もやし、にんにく 白菜、しょうが	509	21.1		
6 (木)	ごはん	牛乳	あさり小松菜のみそ汁・チキン照り焼き ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油、さとう	牛乳、あさり とうふ、ひじき さつまあげ、みそ チキン照り焼き	小松菜、にんじん 長ねぎ、えだ豆 しょうが	556	24.6		
7 (金)	米粉パン	牛乳	コーンポタージュ・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・焼煎ごまドレッシング 七夕ゼリー(学配)	米粉パン ドレッシング ゼリー 米油	牛乳 チーズ ベーコン	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり かぼちゃコロッケ	783	26.2		
10 (月)	ごはん	りんごジュース	かきたまみそ汁・キャベツ入り平つくね いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち さとう	たまご、とうふ みそ ぶたひき肉 キャベツ入り平つくね	りんごジュース 干しいたけ にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	611	16.8		ひつまみ 【青森県の郷土料理】 「ひつまみ」は、青森県南部地方の郷土料理です。小麦粉に水を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ汁物です。小麦粉の生地を手で引っ張ってちぎることから「ひつまみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
11 (火)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ゆで野菜(白菜、にんじん、コーン)・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん	牛乳 ぶたひき肉、チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ コーン、白菜、なす いんげん、にんじん アップルソース	602	20.1		
12 (水)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子のみそ汁・いわししょうが煮 すき昆布の炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳、高野どうふ 根菜入りとりだんご いわししょうがに ぶた肉、みそ、こんにゃく	大根、干しいたけ にんじん、ごぼう 長ねぎ、こんにゃく	633	25.2		
13 (木)	ごはん	牛乳	小松菜と竹の子の中華スープ・シュウマイ(2こ) リャンパンサンデー・中華ドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 ドレッシング	牛乳 とり肉、とうふ シュウマイ	小松菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり 竹の子	545	19.9		
14 (金)	食パン	牛乳	ミネストローネ・ブレンオムレツ・ケチャップ ほうれん草とコーンのソテー・県産りんごジャム	食パン バター、ジャム マカロニ さとう	牛乳 ベーコン ブレンオムレツ	玉ねぎ、にんじん トマト、キャベツ しめじ、コーン ほうれん草	575	22.8		
18 (火)	ごはん	牛乳	田舎汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) 豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ、豆乳 油あげ、ベーコン 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、えだ豆	620	24.9	今月の青森産品 《青森市産》 粟(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳、パン りんごジュース 根菜入りとりだんご りんごジャム アップルソース	
19 (水)	ごはん	液状ヨーグルト(プレーン)	ひつまみ【青森県の郷土料理】・さばみそ煮 ゆで野菜(もやし、小松菜)・焼煎ごまドレッシング	ごはん ひつまみ ドレッシング	液状ヨーグルト とり肉、油あげ さばみそに	大根、にんじん 干しいたけ ごぼう、長ねぎ もやし、小松菜	561	23.2		
20 (木)	ごはん	牛乳	つくね入り中華スープ チンジャオロースー	ごはん ごま油 でんぷん	牛乳 チキンボール とうふ、ぶた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ピーマン、竹の子 しょうが、にんにく 玉ねぎ	529	22.0		
21 (金)	ナン	牛乳	コンソメスープ・キーマカレー ももゼリー(学配)	ナン じゃがいも ゼリー	牛乳、大豆 ソーセージ ぶたひき肉	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム キャベツ、パセリ	553	24.4		

- ◆ 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。
- ◆ 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。
児童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。

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。

7月5日
炒めピピンパツの具

7月7日
かぼちゃコロッケ

7月19日
さばみそ煮

