

B



8・9月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしひ 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	おかずりい						
24 (木)	ごはん 	牛乳 	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 照り焼きハンバーグ・糸こんとメンマの炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、メンマ こんにゃく	553	24.0	にんき 人気メニューの紹介
25 (金)	バーガーパン 	牛乳 	ワンタンスープ・えびカツ・ヨーグルト(学配) ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・マヨネーズ	バーガーパン ワンタン サラダ油 マヨネーズ	牛乳、とり肉 えびカツ ヨーグルト	チンゲン菜、もやし にんじん、長ねぎ キャベツ、きゅうり 干ししいたけ	559	26.0	がつ 8月30日の「チキンサラ ダ」は、小柳小学校、筒井南 小学校、浜館小学校、良町 小学校、新城小学校、篠田 小学校、北小学校の6年生 に人気のメニューです。
28 (月)	ごはん 	牛乳 	春雨スープ・シュウマイ(2c) チンジャオロースー	ごはん 春雨 ごま油、サラダ油 でんぶん	牛乳、とり肉 ぶた肉 シュウマイ	もやし、にんじん 竹の子、小松菜 きくらげ、ビーマン しょうが、にんにく	545	23.0	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
29 (火)	ごはん 	液状ヨーグルト 	長いもすいとん・さばみそ煮 かいそう 海藻サラダ・ぽん酢	ごはん 長いもすいとん	液状ヨーグルト ときわかめ、さばみそに とり肉、赤つまた 白すぎのり、わかめ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ きゅうり	547	21.3	ほそ 細く切ってゆでた大根や にんじんを、とうふ、油あ げ、山菜と炒めてしま で付けし、煮ふくめた下 きたなんぶちほうきょうどりょうり 北・南部地方の郷土料理で す。お正月や結婚式など大 勢の人が集まるときに大鍋 で作ってふるわれます。
30 (水)	ごはん 	牛乳 	ちゅうかどん 中華丼 チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ごま油、でんぶん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、とり肉	白菜、にんじん、竹の子 干ししいたけ、しょうが コーン、いんげん	536	23.7	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
31 (木)	麦ごはん 	牛乳 	なつやさい 夏野菜カレー あんにん 杏仁フルーツ	麦ごはん あんにんどうふ	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、マンゴー にんにく、パイナップル アップルソース	638	20.5	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
1 (金)	ごはん 	牛乳 	ねりごまみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(もやし、ほうれん草)・昆布つゆ	ごはん ごま	牛乳、とうふ 油あげ、みそ とうふ入りハンバーグ	大根、にんじん もやし、ほうれん草 干ししいたけ、長ねぎ	582	21.6	ほそ 細く切ってゆでた大根や にんじんを、とうふ、油あ げ、山菜と炒めてしま で付けし、煮ふくめた下 きたなんぶちほうきょうどりょうり 北・南部地方の郷土料理で す。お正月や結婚式など大 勢の人が集まるときに大鍋 で作ってふるわれます。
4 (月)	ごはん 	牛乳 	えび入りつみれ汁 ぼう 棒ギョウザ・きんぴらごぼう	ごはん、ごま さとう、ごま油 じゃがいも	牛乳、えびホール とうふ、ぶた肉 ぼうギョウザ、みそ	にんじん、長ねぎ ごぼう	573	22.9	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
5 (火)	ごはん 	りんごジュース 	とうにゅう 豆乳スープ・県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、春雨、ごま ごま油、サラダ油	ぶた肉、とうふ 豆乳、みそ ポークメンチカツ	りんごジュース、しめじ にんにく、チンゲン菜 にんじん、キャベツ	579	17.9	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
6 (水)	ごはん 	牛乳 	トックスープ いた 炒めビビンパッ・ぶどうゼリー(学配)	ごはん、トック ゼリー、さとう ごま油	牛乳、とり肉 あさり、とうふ ぶたひき肉、みそ	竹の子、干ししいたけ 長ねぎ、もやし、白菜 せんまい、ほうれん草 にんじん	542	23.2	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
7 (木)	ごはん 	牛乳 	せんぎり汁・串ざしつくね(2c) にく ひき肉となすの炒め物	ごはん、さとう でんぶん	牛乳、あつあげ、みそ くしざしつくね、大豆 ひじき、ぶたひき肉	白菜、にんじん 切り干し大根、なす ピーマン、長ねぎ	569	24.5	にんき 煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
8 (金)	ニュー コッペパン 	牛乳 	コーンポタージュ プレーンオムレツ・ジャーマンポテト	ニュー Coppéパン じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ベーコン プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ バセリ、にんじん	660	25.4	にんき 9月29日は十五夜です
11 (月)	ごはん 	牛乳 	ぶたじる 豚汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン)・和風乳化ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ いわし梅しょうゆに	玉ねぎ、白菜、ごぼう にんじん、長ねぎ ほうれん草、コーン	538	26.1	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
12 (火)	ごはん 	牛乳 	じる いももち汁・えだ豆と豚肉の甘辛炒め あじつ 味付き納豆(学配)	ごはん、サラダ油 いももち	牛乳、とり肉、ぶた肉 油あげ、なつとう 高野どうふ	にんじん、長ねぎ ごぼう、大根、えだ豆 玉ねぎ	561	25.0	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
13 (水)	麦ごはん 	牛乳 	ハッシュドポーク だいこん パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン 切り干し大根、きゅうり	619	20.6	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
14 (木)	ごはん 	牛乳 	にく 肉じゃが・あじフライ あお わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん じゃがいも、さとう サラダ油	牛乳、ぶた肉 わかめ あじフライ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、もやし	653	26.5	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
15 (金)	ピタパン 	牛乳 	チキンポールスープ ポークピーンズ・スライスチーズ	ピタパン さとう	牛乳、チキンボール 大豆、ぶたひき肉、青大豆 きんとき豆、白いんげん豆 スライスチーズ	にんじん、ほうれん草 しめじ、玉ねぎ、トマト ピーマン、にんにく	512	28.8	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
19 (火)	ごはん 	牛乳 	ちゅうか 中華たまごスープ やるさめ 焼きチキンハンバーグ・にんじんと春雨の炒め物	ごはん、春雨 ごま、サラダ油 さとう	牛乳、たまご、なると わかめ、ぶた肉 チキンハンバーグ	玉ねぎ、竹の子 にんじん、長ねぎ 干ししいたけ	585	25.0	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
20 (水)	ごはん 	牛乳 	どうふ マーボー豆腐・ショーロンポー りyanパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ、大豆 ぶたひき肉、みそ ショーロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	628	23.3	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
21 (木)	ごはん 	牛乳 	さんべいじる 三平汁・厚焼きたまご やさしい ゆで野菜(白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、さけ 油あげ、みそ あつ焼きたまご	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ 白菜	555	23.2	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
22 (金)	食パン 	牛乳 	コンソメスープ い パン入りラタトゥイユ・いちごジャム	食パン、マカロニ サラダ油 ジャム	牛乳、ベーコン ポークフランクフルト とり肉	大根、にんじん 玉ねぎ、なす、トマト にんにく、しめじ	592	23.5	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
25 (月)	ごはん 	牛乳 	じる なめこ汁・ひじき入り鶏つくね やさしい ワインナーと野菜の炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、わかめ、みそ 油あげ、とうふ ひじき入りとりつくね ポークワインナー	なめこ、にんじん キャベツ、玉ねぎ	580	22.8	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
26 (火)	麦ごはん 	牛乳 	チキンカレー ツナサラダ・コーンクリーミードレッシング	麦ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、とり肉 ソナ	にんじん、玉ねぎ にんにく、きゅうり アップルソース	603	22.2	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(現在 の暦では、9月~10月初 旬ごろ)。「中秋の名月」 ともいい、1年で最も月が きれいに見えることから、 月をながめるお月見の風習 があります。ちょうど農作 物の収穫時期に当たるた め、季節の野菜や果物など をお供えし、収穫に感謝す る意味もあります。 給食では28日に、十五 夜ゼリーが出ます。
27 (水)	ごはん 	液状ヨーグルト (フレー) 	こまつな あさりと小松菜のみそ汁・さけキャベツカツ にん 煮えっこ【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも サラダ油	液状ヨーグルト あさり、高野どうふ 油あげ、みそ、とうふ さけキャベツカツ	小松菜、にんじん 大根、わらび	554	20.9	にんき 十五夜とは昔の暦で8月 15日の夜の事です。(

- * 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。
- * こはん、麦こはん、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 小学校給食センター（TEL：017-766-5890）にお問い合わせください。

B群校

【8月24日～9月8日】

★★★ 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。 ★★★

- * 青森市で給食には【そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カシューなッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】をしようとしていません。
 (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。〇は同じ工場、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、法律で表示が義務づ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、麵類、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 小学校給食センター（TEL：017-766-5890）にお問い合わせください。

B群校

【9月11日~9月29日】