

【B】 学校名 (佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北)

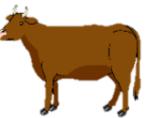
実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	飲み物	献立						
1 木	米飯230g	牛乳	B	豚汁・県産たれ付き肉団子 (2個)・ゆで野菜 (小松菜、人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐、たれ付き肉団子	長ねぎ、ごぼう、白菜、小松菜、人参	米飯、じゃがいも、ドレッシング	719	36.2
2 金	米飯250g	牛乳	B	豚すき丼・チキンナゲット・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、高野豆腐、チキンナゲット	玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜、黄桃	米飯、サラダ油、杏仁豆腐 (こんにゃく)	805	38.9
5 月	米飯230g	牛乳	B	鶏団子汁・白身魚照り焼き・ひじきと平さやいんげんの炒め物	牛乳、鶏団子、豆腐、白身魚照り焼き、ひじき、油揚げ	大根、人参、長ねぎ、平さやいんげん	米飯、サラダ油	694	36.9
6 火	ニューコッパン	りんごジュース	B	野菜ボールスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ラタトゥイユ	野菜ボール、鶏肉、豆腐入りチキンハンバーグ	りんごジュース、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、にんにく	ニューコッパン、サラダ油	774	28.8
7 水	米飯230g	牛乳	B	ごまみそ汁・県産ほたて入り厚焼きたまご・肉じゃが	牛乳、豆腐、豚肉、ほたて入り厚焼きたまご	人参、長ねぎ、たまご、玉ねぎ	米飯、ねりごま、じゃがいも (こんにゃく)	748	35.9
8 木	麦ご飯250g	牛乳	B	チキンカレー・チンゲン菜とコーンの炒め物・りんご缶	牛乳、鶏肉、粉チーズ、豚肉	玉ねぎ、人参、アップルソース、チンゲン菜、コーン、りんご、しめじ	麦ご飯、じゃがいも	831	38.0
9 金	米飯230g	牛乳	B	キムチスープ・ひじき入り鶏つくね・こんにゃくとメンマの炒め物・ごま付き小魚	牛乳、豚肉、豆腐、ひじき入り鶏つくね、小魚	白菜キムチ、人参、にら、玉ねぎ、メンマ	米飯、ごま油、ごま (こんにゃく)	730	40.7
12 月	米飯230g	牛乳	B	えび団子入りすまし汁・さばみそ煮・ゆで野菜 (切り干し大根、きゅうり)・中華ドレッシング・ヨーグルト (学配)	牛乳、えび、豆腐、さばみそ煮、ヨーグルト	人参、しめじ、小松菜、きゅうり、切り干し大根	米飯、ドレッシング	768	37.2
13 火	食パン	牛乳	B	クラムチャウダー・ツナオムレツ・◎アスパラとベーコンの炒め物・県産りんごジャム	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、白いんげん豆、ベーコン、ツナオムレツ	にんにく、しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ、アスパラガス	食パン、じゃがいも、バター、りんごジャム	841	45.0
14 水	米飯230g	牛乳	B	せんべい汁・ソーセージステーキ・ゆで野菜 (ブロッコリー、コーン)・マヨネーズ・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、鶏肉、ソーセージステーキ	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、ブロッコリー、コーン	米飯、汁用せんべい、マヨネーズ、果肉入りりんごゼリー	745	34.3
15 木	麦ご飯250g	牛乳	B	ブラウンシチュー・ゆで野菜 (キャベツ、チンゲン菜)・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、キャベツ、チンゲン菜、パイン	麦ご飯	758	32.6
16 金	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛みそスープ・鶏肉のピカタ・海藻サラダ (海藻ミックス、きゅうり)・韓国ナムルドレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉のピカタ、海藻ミックス	人参、玉ねぎ、白菜、にんにく、きゅうり	米飯、ごま油、ドレッシング	660	31.7
21 水	米飯250g	牛乳	B	中華丼・串ざしつくね・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、かまぼこ、串ざしつくね	しょうが、白菜、人参、竹の子、黄桃、みかん、パイン、白桃	米飯、ごま油、カラフルゼリー	767	38.1
26 月	米飯230g	牛乳	B	どさんこ汁・ほっけ塩焼き・◎八甲田牛とごぼうのそぼろ炒め	牛乳、鶏肉、ほっけ塩焼き、牛ひき肉、大豆	人参、コーン、長ねぎ、ごぼう、しょうが	米飯、じゃがいも、ごま (こんにゃく)	758	43.6
27 火	りんごパン	牛乳	B	ミネストローネ・県産ポークメンチカツ・茎わかめサラダ (茎わかめ、キャベツ)・フレンチドレッシング	牛乳、大豆、ポークフランク、茎わかめ、ポークメンチカツ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ	りんごパン、サラダ油、ドレッシング	842	35.7
28 水	米飯230g	牛乳	B	★じゃぶ・チキンフィレオ・すき昆布の炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、チキンフィレオ、すき昆布、豚肉	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	米飯、ごま、ごま油 (こんにゃく)	704	41.3
29 木	米飯230g	牛乳	B	山菜汁・いわし梅しょうゆ煮・ゆで野菜 (いんげん、コーン)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豆腐、油揚げ、いわし梅しょうゆ煮	ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、人参、大根、いんげん、コーン	米飯、ドレッシング	709	34.2
30 金	米飯230g	牛乳	B	ワンタンスープ・県産ポークハンバーグ・ゆで野菜 (小松菜、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	牛乳、鶏肉、ポークハンバーグ	人参、玉ねぎ、竹の子、小松菜、きゅうり	米飯、ワンタン、ドレッシング、ごま油	677	37.5

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。

- ※ 「ヨーグルト」「果肉入りりんごゼリー」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)
- ※ 「りんごジュース」のカラ容器は、業者が回収します。
- ※ 21日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁缶には入れないこと。)

◎ 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。

<p>13日(火) ◎アスパラガス</p> <p>アスパラガスは、今が旬の茎を食べる野菜です。アスパラガスは、ギリシャ語やラテン語で「新芽」を意味する言葉から名前が付けられたといわれています。アスパラガスに多く含まれているアスパラギン酸は、うまみ成分の一つですが、疲労回復にも役立ちます。</p> 	<p>14日(水) ふるさと産品給食の日</p> <p>6月は食育月間です。6月は、食育月間にちなみ、特に青森県産品を多く取り入れています。給食では、できるだけ地産地消を心がけています。生産者に感謝してふるさとを味わいましょう。</p> 	<p>26日(月) ◎八甲田牛</p> <p>八甲田牛は、稀少な地方特定品種「日本短角種」に分類されます。肉質が赤身主体なのが特徴で、この赤身に旨味がたっぷりとうまっています。貴重な八甲田牛を、味わっていただきましょう。</p> 	<p>28日(水) ★じゃぶ (鳥取県の郷土料理)</p> <p>じゃぶは、鳥取県の郷土料理です。正月や冠婚葬祭など人が集まる時に大鍋で調理し、ふるまわれました。現在のように肉が簡単に手に入らない時代には、自家用の鶏で料理する貴重なごちそうでした。肉の代わりに、旬の魚が使われたり、地域によっては、牛肉や豚肉を使うところもあるそうです。「じゃぶ」とは、豆腐・野菜を煮込んでいっているうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくるのに由来しています。また、余りものという意味もあり、余った野菜をこった煮する料理だからという説もあります。</p> 
--	--	---	---



