



5月 こんだてのおしらせ



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	おかずのい							
1 (月)	ごはん	牛乳	キムチスープ・揚げギョウザ (2こ) ホイコーロー・こどもの日ゼリー (学配)	ごはん、ごま油 サラダ油 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ギョウザ	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン	626	23.3	こどもの日 こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。 給食では、1日に「こどもの日ゼリー」がつきます。	
2 (火)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 キャベツ入り平つくね・ふきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン ふき、こんにゃく	572	22.5		
8 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク わかめサラダ・ぼん酢	麦ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、ぶた肉 スキムミルク わかめ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、大根	579	19.3		
9 (火)	ごはん	牛乳	タイピーエン・春巻き・中華ドレッシング ゆで野菜 (もやし、にんじん)	ごはん、春雨 でんぶん、春巻き サラダ油 ドレッシング	牛乳、えび、いか うすらたまご	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、もやし	633	20.4		
10 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ポテトのオープン焼き (カレー味) 豚肉とメンマの炒め物・プリン (学配)	ゆでうどん ポテトのオープン焼き ごま、ごま油 プリン	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ ぶた肉	えのきたけ、ぜんまい ふき、細竹、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	579	22.6		
11 (木)	ニューコッパン	牛乳	鶏肉としめじのコンソメスープ・チーズ入りデミグラスハンバーグ ゆで野菜 (ほうれん草、コーン) サウザンアイランドドレッシング	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ入りハンバーグ	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ ほうれん草、コーン	585	24.6		
12 (金)	ごはん	牛乳	豚汁 厚焼きたまご・えび入り野菜炒め	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ 高野とうふ、えび あつ焼きたまご	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	566	26.0		
15 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・さば塩焼き キャベツと豚肉の塩だれ炒め	ごはん、でんぶん ごま油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ さば塩焼き ぶた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ、にんにく キャベツ、玉ねぎ にんじん	592	29.0		竹の子ごはん 【青森県の郷土料理】 青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに巻の香りがする春を感じる郷土の山菜です。 給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの具」が26日にできます。自分でごはんに混ぜて、竹の子ごはんにして食べましょう。
16 (火)	ごはん	牛乳	すいとん・たれ付きチキンミートボール (2こ) パリパリ大根サラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん すいとん	牛乳、とり肉 油あげ チキンミートボール	白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ 切り干し大根 コーン	537	20.8		
17 (水)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ ショーロンポー・チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、ショーロンポー ぶた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	587	24.0		
18 (木)	バターロール	牛乳	キャベツのシチュー・ソーセージステーキ ゆで野菜 (白菜、コーン)・焙煎ごまドレッシング	バターロール じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 白いんげん豆 ソーセージステーキ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜、コーン	650	27.7		
19 (金)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ひじき入り鶏つくね・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、たまご とうふ、みそ ひじき入りとりつくね 豆乳、ベーコン	玉ねぎ にんじん えのきたけ	612	24.1		
22 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボー豆腐・いちごゼリー (学配)	ごはん ワンタン、ごま油 さとう、でんぶん ゼリー	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、とうふ 大豆	にんじん、竹の子 干しいたけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	582	22.9		
23 (火)	ごはん	牛乳	僧兵汁 かぼちゃコロッケ・にんじんとツナの炒め物	ごはん、里いも サラダ油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ ツナ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、もやし、長ねぎ にんにく、かぼちゃコロッケ 干しいたけ	636	20.9		
24 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー・豆乳ラーメン・五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) ゆで野菜 (小松菜、もやし)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳、みそ 五目野菜の肉だんご	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ 小松菜、もやし	580	25.5		
25 (木)	米粉パン	牛乳	たまごのコンソメスープ・チキンフィレオ キャベツとウインナーの炒め物	米粉パン じゃがいも	牛乳、たまご チキンフィレオ ポークウインナー	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ コーン	589	30.2		
26 (金)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子のみそ汁・角チーズ 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、とうふ、みそ 根菜入りとりだんご とり肉、油あげ 角チーズ	大根、長ねぎ 細竹、にんじん 干しいたけ いんげん	595	25.9		
29 (月)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ シュウマイ (2こ)・チャプチェ	ごはん、でんぶん 春雨、ごま さとう ごま油	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ぶたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ	581	24.8		
30 (火)	ごはん	液状ヨーグルト (プレーン)	さつま汁・ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり) にしん照り煮・棒々鶏ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ みそ、にしん照りに	大根、こんにゃく 長ねぎ、キャベツ きゅうり	551	21.8		
31 (水)	ごはん	牛乳	根菜汁・豆腐入りチキンハンバーグ ひじきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、みそ、ひじき とうふ入りハンバーグ さつまあげ	にんじん、ごぼう 大根、れんこん 長ねぎ、こんにゃく	573	22.2		



今月の青森産品

- 《青森市産》
米 (まっしぐら)
- 《青森県産》
牛乳、パン
うどん、中華めん
根菜入りとりだんご

1日の「キムチスープ」は、原別小学校と浪館小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。



19日の「ホットポテトサラダ」は、千刈小学校と大野小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。



- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ぼん酢や ドレッシングは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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。

