



# 5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		おかし	おにも	おにも	おにも	エネルギー	たんぱく質	ひとこと
	主食	のみもの							
1 (月)	ごはん	牛乳	根菜汁・にんじんに煮 すき昆布の炒め物	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、みそ、こんぶ にんじんに煮、ふた肉	にんじん、ごぼう 大根、れんこん 長ねぎ、こんにゃく	587	24.8	<b>こどもの日</b>
2 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ホイコーロー こどもの日ゼリー（学配）	ごはん、米油 さとう、ゼリー ごま油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ とり肉	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン 長ねぎ、竹の子 にんにく、しょうが	539	23.3	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」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。
8 (月)	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 ごま油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、さつまあげ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン ふき、こんにゃく	567	21.0	「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」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。
9 (火)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・糸こんにゃくとメンマの炒め物 豆乳パンナコッタ（学配）	ゆでうどん さとう ごま油 パンナコッタ	牛乳、とり肉 なるこ、油あげ ふた肉	えのきたけ、ぜんまい ふき、細竹、にんじん 干しいだけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	461	22.6	「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」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。
10 (水)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ゆで野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん）・マヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油、マヨネーズ	牛乳、ふた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	646	21.5	「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」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。
11 (木)	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、春巻き 米油 ドレッシング	牛乳、えび たまご、ふた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、もやし	616	22.0	「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」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。
12 (金)	ココロパン	牛乳	ベーコンとしめじのコンソメスープ・チキンチャップ焼き ゆで野菜（キャベツ、コーン）・焼煎ごまドレッシング	ニューココロパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン チキンチャップに	しめじ、にんじん パセリ、玉ねぎ キャベツ、コーン	634	24.7	「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」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。
15 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・たまごときくらげの炒め物 はいがふりかけ	ごはん じゃがいも ごま油、さとう ふりかけ	牛乳、ふた肉、みそ 高野とうふ、たまご ふたひき肉	にんじん、ごぼう、竹の子 大根、こんにゃく、長ねぎ 干しいだけ、しょうが ほうれん草、きくらげ	558	24.2	<b>竹の子ごはん</b> 【青森県の郷土料理】
16 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・いわしごまみそ煮 ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん 米油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ いわしごまみそに ふたひき肉	大根、長ねぎ 干しいだけ、キャベツ にんじん、しょうが ピーマン	576	24.8	「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」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。
17 (水)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ・串ざしつくね（2コ） ゆで野菜（切り干し大根、コーン、にんじん）・中華ドレッシング	ごはん、春雨 ごま油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 とうふ、なるこ くしざしつくね	小松菜、にんじん 長ねぎ、コーン 切り干し大根	566	22.8	「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」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。
18 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ チンジャオロースー	ごはん ごま、ごま油 米油、でんぶ	牛乳、ふたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、ふた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが 玉ねぎ、しめじ	547	25.1	「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」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。
19 (金)	バターロール	牛乳	キャベツのシチュー・チキン照り焼き ゆで野菜（ほうれん草、コーン、にんじん）・焼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 チーズ チキン照り焼き	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、コーン	644	28.3	「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」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。
22 (月)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・たれ付きチキンミートボール（2コ） 豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	牛乳、たまご とうふ、みそ チキンミートボール 豆乳、ベーコン	玉ねぎ にんじん、干しいだけ 長ねぎ、えだ豆	556	21.6	「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」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。
23 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー豆乳ラーメン・ショーロンポー ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・マヨネーズ	ゆで中華めん マヨネーズ	牛乳、ふた肉 わかめ、豆乳、みそ なるこ ショーロンポー	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ もやし	570	28.7	「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」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。
24 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボー豆腐・ごま付き小魚	ごはん ワンタン、ごま油 さとう、でんぶ 米油、ごま	牛乳、ふた肉 ふたひき肉、とうふ 大豆、みそ、小魚	にんじん、メンマ 干しいだけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	571	25.2	「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」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。
25 (木)	ごはん	牛乳	さつま汁 さばしょうが煮・にんじんとツナの炒め物	ごはん さつままいも ごま油	液状ヨーグルト ふた肉、油あげ みそ、さばしょうがに たまご、ツナ	大根、こんにゃく 長ねぎ、干しいだけ にんじん、竹の子	655	30.0	「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」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。
26 (金)	米粉パン	牛乳	ポトフ・鶏肉のピカタ マカロニサラダ・シーザードレッシング	米粉パン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ポークフィレット とり肉のピカタ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ パセリ、きゅうり	650	27.4	「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」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。
29 (月)	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、ごま油 米油	牛乳、とうふ、みそ 根菜入りとりだんご ふた肉、油あげ 角チーズ	大根、長ねぎ 竹の子、にんじん えだ豆、こんにゃく 細竹、干しいだけ	575	23.1	「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」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。
30 (火)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ シュウマイ（2コ）・チャプチェ	ごはん、でんぶ 春雨、米油 さとう ごま油	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ふたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいだけ、えのきたけ	629	23.8	「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」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。
31 (水)	ごはん	牛乳	僧兵汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜（もやし、きゅうり）・野菜入り和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ とうふ入りチキンハン バーグ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、もやし、長ねぎ にんにく、しょうが きゅうり、こんにゃく	574	22.2	「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」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。

**こどもの日**



**竹の子ごはん**  
【青森県の郷土料理】

青森県では5月から6月に掛けて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに香る箸がする香を感ずる郷土の山菜です。

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29日に出来ます。自分でごはんにかけて、竹の子ごはんにして食べましょう。

**今月の青森産品**

「青森市産」  
菜（まっしくら）

「青森県産」  
牛乳、パン  
うどん、中華めん  
根菜入りとりだんご

3月に卒業した6年生に  
人気のあった献立です

5月11日  
春巻き



5月22日  
豆乳マッシュポテト



5月24日  
マーボー豆腐

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかし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。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- \* 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。
- \* ごはん、麦ごはん、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL: 017-718-1864) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務あり)	小麦	そば	落花生	アーモンド	ピーナッツ	カシューナッツ	キウイフルーツ	くるみ	バナナ	魚卵	魚類	その他	果物類	種実類
1月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	根菜汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用ごま油
	にしん照り煮	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	にしん			
2火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	キムチスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚醤(カタクチイワシ)	オイスターソース		食用植物油(ごま)
	ホイコーロー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)、食用ごま油
8月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	どさんこ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	キャベツ入り平つくね	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	鰹節	魚介エキス(ほたて)	ウスターソース(りんご)	
9火	ゆでうどん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	山菜うどん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	すけそうたら、いとより、かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干しわし)、煮干エキス、かつおエキス、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	糸こんにゃくとメンマの炒め物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用ごま油
10水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ハッシュドポーク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				ぶどう
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				醸造酢(りんご)
11木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	タイビーエン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)
	香巻き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				植物油(ごま)
12金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ベーコンとしめじのコンソメスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				ソース【白ワイン(ぶどう)、おろしりんご】
	チキンケチャップ煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				ごま
15月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	豚汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	たまごときくらげの炒め物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)、食用ごま油
16火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	厚揚げと大根のみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			ごま
	いわしごまみそ煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	イワシ			食用植物油(ごま)
17水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	五目春雨スープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)、食用ごま油
	串刺しつくね(2こ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
18木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	豆乳担々スープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤(カタクチイワシ)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油(ごま)、白ごま
	チンジャオロース	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)、食用ごま油
19金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	バターロール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	キャベツのシチュー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				ほたてエキスパウダー
22月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	かき玉みそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	たれ付きチキンミートボール(2こ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
23火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	みそカレー豆乳ラーメン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	すけそうたら、いとより、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			ごま油(ごま)、食用植物油(ごま)
	ショールンポー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				植物油(ごま)
24水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ワンタンスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)
	マーボー豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)、食用ごま油
25木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	液状ヨーグルト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	さつま汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
26金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ポトフ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	鶏肉のピカタ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
29月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	根菜入り鶏団子のみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用ごま油
30火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	中華コンソメスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油(ごま)
	シュウマイ(2こ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				

