

令和4年度4月分

学校給食献立一覧表

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

青森市中学校給食センター

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	おかず					
8 金	米飯230g	牛乳	A ピピンパ・ビッグシュウマイ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 ビッグシュウマイ	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子、切干大根 マンゴー	米飯 ごま油 杏仁豆腐	790	29.4
11 月	麦ご飯250g	牛乳	A ポークカレー・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳、豚肉 粉チーズ 茎わかめ	玉ねぎ、人参 きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 果肉入りりんごゼリー	822	26.4
12 火	ニューコッペパン	牛乳	A 野菜ボールスープ・ポテトコロッケ・ソース・◎キャベツとコーンの炒め物	牛乳、豆腐 野菜ボール ポークフランク	人参、たまごたけ もやし、ほうれん草 キャベツ、コーン	ニューコッペパン ポテトコロッケ 米油	869	30.7
13 水	米飯230g	牛乳	A 豆腐とわかめのみそ汁・さば照焼缶・豚肉の甘辛煮	牛乳、豆腐、わかめ 油揚、豚肉 さば照焼缶	人参、長ねぎ、たまごたけ ごぼう、玉ねぎ	米飯 （こんにゃく）	833	34.5
14 木	ゆで中華	牛乳	A 煮干ししょうゆラーメン・小籠包・チンジャオロースー	牛乳、豚肉 なると、煮干粉 小籠包	小松菜、長ねぎ、もやし メンマ、にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン、パプリカ	ゆで中華 ごま油	674	36.0
15 金	米飯250g	牛乳	A マーボー丼・棒ギョウザ・りんご入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐 豚ひき肉 棒ギョウザ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、りんご 黄桃、みかん、パイン	米飯 ごま油	874	30.8
18 月	米飯230g	牛乳	A けんちん汁・いわしオレンジ煮・ふきの炒め物・のりふりかけ	牛乳、鶏肉、豆腐 いわしオレンジ煮 ちくわ	大根、人参 ごぼう、ふき	米飯 ごま油 米油	745	31.2
19 火	食パン	牛乳	A コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ・いちごジャム	牛乳、豚肉 ポークとチキンのフランク、豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし パセリ、キャベツ、長ねぎ ピーマン、パプリカ	食パン マカロニ いちごジャム	892	39.2
20 水	米飯230g	牛乳	A ◎武者汁・チキン照焼・もやしとほうれん草のおひたし・しょうゆ	牛乳、すり身ボール チキン照焼	人参、ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	米飯 さといも （こんにゃく）	678	27.0
21 木	ゆでうどん	牛乳	A きつねうどん・チキンフィレオ・ゆで野菜（カリフラワー、きゅうり）・マヨネーズ・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、油揚 かまぼこ チキンフィレオ ヨーグルト	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、ふき、えのきたけ カリフラワー、きゅうり	ゆでうどん マヨネーズ	666	37.6
22 金	米飯250g	牛乳	A ピピンパ・ビッグシュウマイ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 ビッグシュウマイ	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子、切干大根 マンゴー	米飯 ごま油 杏仁豆腐	832	30.1
25 月	米飯230g	牛乳	A ★せんべい汁・さわら照焼・ゆで野菜（菜の花、コーン）・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、鶏肉 さわら照焼	ぜんまい、細竹、ふき えのきたけ、ごぼう 人参、長ねぎ、干しいたけ 菜の花、コーン	米飯 汁用せんべい ドレッシング	717	33.3
26 火	米粉パン	牛乳	A えびと小松菜のクリーム煮・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・サウザンアイランドドレッシング・角チーズ（学配）	牛乳、えび、粉チーズ ハンバーグ 角チーズ	小松菜、玉ねぎ、人参 コーン、マッシュルーム ブロッコリー	米粉パン ドレッシング	954	45.6
27 水	麦ご飯250g	牛乳	A ハッシュドポーク・チンゲン菜とビーンズの炒め物・◎甘夏ゼリー（学配）	牛乳、豚肉 スキムミルク、粉チーズ ポークフランク ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、人参 チンゲン菜	麦ご飯 甘夏ゼリー	891	32.2
28 木	ゆで中華	牛乳	A 担々麺・厚焼卵・れんこんの炒め物	牛乳、豚ひき肉 厚焼卵、ちくわ	もやし、メンマ、人参 長ねぎ、にんにく れんこん	ゆで中華 ごま 米油	761	36.5

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、できるだけ配膳作業を減らすため、令和4年度も引き続き、選択メニュー制をとりやめることとなりました。
- ※ 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。
- ※ 「果肉入りりんごゼリー」「ヨーグルト」「甘夏ゼリー」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）

◎ 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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。



<p>12日（火） ◎キャベツとコーンの炒め物</p> <p>キャベツが育つ適温は15～20℃で、暑さを嫌う野菜です。一年中食卓に届くように、南から北へ平地から高原へと、日本の国土を生かして産地リレーが行われています。 今が旬の春キャベツは、秋にまいて翌春に収穫した物で、冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。新キャベツとも呼ばれ、やわらかい葉で、巻きがゆるく、甘味がたっぷりのものが特徴です。</p>	<p>20日（水） ◎武者汁</p> <p>「武者汁」は、大分県の杵築市（きつし）に伝わる郷土料理です。杵築市は、武家屋敷や商人が住んでいた老舗が並んでおり、江戸時代にタイムスリップしたような街並みが今も残っています。 この汁は、ももとは、漁師料理で魚のすり身が入った団子汁でしたが、城下町の杵築市では、多くの人に知られておうと「武者汁」と名付けたそうです。山の幸・里の幸・海の幸がたっぷり入った味噌汁立ての汁物です。</p>	<p>27日（水） ◎甘夏ゼリー</p> <p>甘夏みかんは、普通の夏みかんよりも早く色付き、酸が早く抜けるのが特徴です。 果肉部分がしっかりとして、プチプチとした食感があります。味は酸味が強めですが、甘味もあり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。 ビタミンCやクエン酸を含んでいるので、疲労回復の効果があります。</p>
--	---	--



青森県の郷土料理

25日（月） ★せんべい汁

南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いた物です。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、せんべいは冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて煮た物が「せんべい汁」です。
現在では、家庭のみそ汁や鍋物で食べるほか、飲食店やイベントで観光客向けにもメジャーな料理として親しまれています。



