

学校給食献立一覧表

【B】 学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

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					
8 金	米飯230g	牛乳	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、パイナップル	米飯 ごま油	835	29.9
11 月	麦ご飯250g	牛乳	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 果肉入りりんごゼリー	885	32.5
12 火	ニューコッパン	牛乳	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	ニューコッパン ドレッシング	946	42.6
13 水	米飯230g	牛乳	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
14 木	ゆで中華	牛乳	牛乳、豚肉 なると、煮干粉 チキンフィレオ	小松菜、長ねぎ、もやし メンマ、カリフラワー きゅうり	ゆで中華 マヨネーズ	679	36.6
15 金	米飯250g	牛乳	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
18 月	米飯230g	牛乳	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
19 火	食パン	牛乳	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	食パン ポテトコロッケ、米油 いちごジャム	813	30.1
20 水	米飯230g	牛乳	牛乳、豆腐、わかめ 油揚げ、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
21 木	ゆでうどん	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ かまぼこ 厚焼卵、ちくわ ヨーグルト	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、ふき、えのきたけ れんこん	ゆでうどん 米油	664	35.2
22 金	米飯250g	牛乳	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、パイナップル	米飯 ごま油	874	30.8
25 月	米飯230g	牛乳	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
26 火	米粉パン	牛乳	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	米粉パン マカロニ	956	42.8
27 水	麦ご飯250g	牛乳	牛乳、豚肉 粉チーズ まわかめ	玉ねぎ、人参 きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 甘夏ゼリー	827	26.4
28 木	ゆで中華	牛乳	牛乳、豚ひき肉 海鮮棒ギョウザ 豚肉	もやし、メンマ、人参 長ねぎ、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 ごま油	748	37.8

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>13日(水) ◎武者汁</p> <p>「武者汁」は、大分県の杵築市(きつきし)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、もともとは、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とう「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仕立ての汁物です。</p>	<p>19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、甘味がたっぷりあるのが特徴です。</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

18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。



* 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 中学校給食センター (TEL：017-761-7330) にお問い合わせください。

※ 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。

Table with columns for implementation date (実施日), menu name (献立名), specific ingredients (特定原材料(表示義務) and (表示の奨励)), other allergens (その他), and food categories (魚類, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list meals from 8th to 28th of the month.