

4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						
8 (金)	米粉パン	牛乳	クリームシチュー・鶏肉のピカタ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・サウザンアイランドドレッシング	米粉パン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 とり肉 とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	729	32.8	今年度の給食が はじまります
11 (月)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 キャベツ入り平つくね・すき昆布の炒め物	ごはん ごま油、さとう	牛乳、あさり、とうふ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね こんぶ、ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ こんにゃく	602	24.5	新しい教室で、学 級の仲間や先生と気 持ちのよい給食時間 を過ごしましょう。
12 (火)	ごはん	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁・ほっけ塩焼き 卵とにんじんの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳 あつあげ、わかめ、みそ ほっけ塩焼き、たまご ぶたひき肉	大根、干しいたけ 長ねぎ、にんじん ピーマン、きくらげ	597	28.1	入学・進級 お祝い献立
13 (水)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ・春巻き ゆで野菜(白菜、にんじん)・ぼん酢	ごはん 春雨、ごま油 春巻き、米油	牛乳 ぶた肉 うすらたまご	にんじん、玉ねぎ 竹の子 干しいたけ、白菜	622	19.4	
14 (木)	ごはん	牛乳	えびボールと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・いり卵・お祝いクレープ(学配)	ごはん ふ、さとう クレープ	牛乳、えびボール とうふ、わかめ とり肉、かまぼこ 油あげ、たまご	にんじん、しめじ 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	630	26.2	入学、進級をお祝い して14日に、すまし 汁とちらし寿司の具、 お祝いクレープがつき ます。ちらし寿司の具 は、ごはんの上に、た まごちらし寿司の具 を上手にのせて食べま しょう。
15 (金)	りんごパン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き マカロニサラダ・マヨネーズ	りんごパン バター マカロニ マヨネーズ	牛乳 ベーコン チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん パセリ、キャベツ	754	27.7	今月の青森産品 《青森市産》 こめ(つがるロマン) 《青森県産》
18 (月)	ごはん	牛乳	つみれ汁・中華卵巻き きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 たこボール、とうふ みそ たまご巻き、さつまあげ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	599	23.3	
19 (火)	ごはん	牛乳	若竹みそ汁・いわし梅しょうゆ煮 いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち、さとう でんぶ	牛乳 わかめ、とうふ、油あげ みそ、ぶたひき肉 いわし梅しょうゆ	細竹、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	672	28.3	
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜(大根、きゅうり)・和風ごまドレッシング	ゆでうどん 米油 ドレッシング	牛乳 油あげ、とり肉 なると チーズ入りメンチカツ	にんじん、長ねぎ、細竹 えのきたけ、ふき ぜんまい、大根 きゅうり	606	22.9	
21 (木)	ごはん	牛乳	中華スープ・炒めビビンパッ 果肉入りりんごゼリー(学配)	ごはん さとう、ごま油 ゼリー	牛乳 ぶた肉、なると ぶたひき肉、みそ	にんじん、きくらげ 長ねぎ、ぜんまい もやし、メンマ ほうれん草、白菜 しょうが、にんにく	571	24.2	
22 (金)	ニューコッパン	牛乳	ベーコンと大根のコンソメスープ・チキンケチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ、コーン)・焙煎ごまドレッシング	ニューコッパン ドレッシング	牛乳 ベーコン チキンケチャップ	大根、玉ねぎ、にんじん えのきたけ パセリ、キャベツ コーン	657	24.4	
25 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん 米油 じゃがいも あんにととうふ	牛乳 ぶた肉、チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース おうとう、パイナップル	685	21.0	
26 (火)	ごはん	牛乳	卵わかめスープ・チンジャオロースー 豆乳パンナコッタ(学配)	ごはん でんぶ、ごま油 パンナコッタ	牛乳 たまご、とうふ わかめ、ぶた肉	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、竹の子 ピーマン、玉ねぎ にんにく、しょうが	582	23.6	
27 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(もやし、にんじん)・中華ドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、みそ	にんじん、メンマ 長ねぎ、きくらげ キャベツ、もやし かぼちゃコロッケ	647	24.5	
28 (木)	ごはん	りんごジュース	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばみそ煮・ふきの炒め物	ごはん せんべい、米油 さとう	とり肉、油あげ さばみそに さつまあげ	りんごジュース 大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ、ふき こんにゃく	597	22.0	

- ◆ 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。
- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。 ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 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。

ご入学・ご進級おめでとようございます



きゅうしょくは たのしいよ!



じぶんたちで
きゅうしょくを
じゅんびします



プロのちょうりいんさんが おいしくつくります
みんなが げんきにおおくなるためのえいようも
たっぷり はいっています



せんせいや
クラスのかなかまと
いっしょに
たのしく たべられます



