

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	のりもの	おかず							
2 (月)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・串ざしつくね(2こ) たまごと小松菜の炒め物	ごはん、米油	牛乳、ひじき油あげ、みそたまご、ぶた肉くしざしつくね	キャベツ、にんじん切り干し大根長ねぎ、小松菜玉ねぎ	574	23.8	<b>こどもの日</b> 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、6日に「こどもの日ゼリー」がつけます。	
6 (金)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ・棒ギョウザ リャンパンサンスー・中華ドレッシング こどもの日ゼリー(学配)	ごはん、トック春雨、ドレッシングごま油、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とうふみそ、ぼうギョウザ	白菜、もやし、にらにんじん、きゅうり	651	20.8		
9 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・さわら照り焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも米油、さとう	牛乳、ぶた肉、みそさわら照り焼きさつまあげ	玉ねぎ、白菜、長ねぎにんじん、切り干し大根ごぼう、干ししいたけ	614	28.6		
10 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海そうサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはんじゃがいも	牛乳、とり肉、わかめくきわかめ赤とさかのり白とさかのり	にんじん、玉ねぎもやし、にんにくアップルソース、コーン	581	20.1		
11 (水)	ゆでうどん	牛乳	五目あんかけうどん・チーズドック(学配) ポテトのオープン焼き(トマト味)・パイン缶	ゆでうどん、さとうでんぶんチーズドックポテトのオープン焼き	牛乳、ぶた肉、えびいか、なると	白菜、にんじん長ねぎ、しょうがパイナップル	641	26.8		
12 (木)	ごはん	液状ヨーグルト(プレーン)	厚揚げと山菜のみそ汁・あじフライ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)・しょうゆ	ごはん、米油	液状ヨーグルトあつあげ、みそあじフライ	しめじ、にんじん長ねぎ、ぶき、ぜんまい細竹、えのきたけほうれん草	563	22.3		
13 (金)	ごはん	牛乳	ミネストローネ・ツナオムレツ いんげんとコーンの炒め物	ごはん、さとうマカロニ、バターじゃがいも	牛乳、ベーコン大豆、ツナオムレツ	玉ねぎ、キャベツトマト、にんにくパセリ、いんげんコーン、にんじん	656	27.1		
16 (月)	ごはん	牛乳	あさりとキャベツのみそ汁・きんぴら肉団子(2こ) ゆで野菜(もやし、にんじん)・焙煎ごまドレッシング マンゴープリン(学配)	ごはんドレッシングプリン	牛乳、あさりみそ、油あげきんぴら肉だんご	しめじ、にんじんキャベツ、もやし	604	24.1		<b>竹の子ごはん</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> 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、ほのかに笹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「竹の子ごはんの真」が19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。
17 (火)	ごはん	牛乳	つくね汁・チキンフィレオ じゃがいものそぼろ煮	ごはん、じゃがいもさとう、でんぶん	牛乳、とうふ、みそぶたひき肉チキンフィレオとりだんご	大根、にんじん長ねぎ、玉ねぎ	616	27.4		
18 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・れんこんはさみ揚げ パリパリ大根サラダ・和風ごまドレッシング	ゆで中華めん、ふ米油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、なるとれんこんはさみあげにぼし粉	にんじん、長ねぎもやし、メンマ干ししいたけ切り干し大根、きゅうり	570	25.4		
19 (木)	ごはん	牛乳	えび団子のすまし汁・厚焼きたまご 竹の子ごはんの真【青森県の郷土料理】	ごはん、板ふさとう、米油	牛乳、えびボールとうふ、とり肉油あげあつ焼きたまご	にんじん、しめじ長ねぎ、細竹、いんげん干ししいたけ	620	27.2		
20 (金)	ごはん	牛乳	キャベツとたまごのスープ・チキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	ごはんドレッシング	牛乳、たまごチキンハンバーグ	キャベツ、にんじん玉ねぎ、えのきたけブロッコリー、コーン	665	26.3		
23 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、ごま油ごま	牛乳、とうふ、油あげにしん照りに、ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん干ししいたけ、長ねぎこんにゃく、メンマ	577	24.6		
24 (火)	ごはん	牛乳	タイピーエン・チンジャオロースー いもけんぴ小魚	ごはん、でんぶん春雨、米油さつまいもごま油	牛乳、えび、いかぶた肉、小魚	白菜、にんじん、にらしょうが、竹の子にんにく、ピーマン	561	27.3		
25 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・白花豆コロッケ わかめサラダ・野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどんでんぶん米油ドレッシング	牛乳、ぶた肉かまぼこ、わかめ白花豆コロッケ	玉ねぎ、にんじん長ねぎ、コーン	621	23.3		
26 (木)	ごはん	牛乳	すき焼き煮・いんげんと鶏肉の炒め物 果肉入りりんごゼリー(学配)	ごはん、板ふさとう、ごま油ゼリー	牛乳、ぶた肉とうふとり肉	にんじん、白菜、長ねぎいんげん、こんにゃく干ししいたけ	559	24.5		
27 (金)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ・チーズオムレツ ベーコンとアスパラの炒め物	ごはんじゃがいもバター	牛乳、とり肉ベーコンチーズオムレツ	コーン、玉ねぎにんじん、パセリアスパラガス	690	29.0		
30 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり、にんじん) ナムルドレッシング	ごはん、さとうでんぶんドレッシング	牛乳、とうふ、みそぶたひき肉シュウマイ	キャベツ、にんじん長ねぎ、にんにくしょうが、大根きゅうり	600	25.4		
31 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん、米油ドレッシング	牛乳、ぶた肉スキムミルクとり肉	玉ねぎ、にんじんマッシュルームいんげん、コーン	659	27.6		



今月の青森産品

≪青森市産≫  
 米(つがるロマン)  
 ≪青森県産≫  
 牛乳、うどん  
 中華めん、とりだんご  
 アップルソース  
 果肉入りりんごゼリー



- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ しょうゆ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、き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。

パン委託業者の都合により、5月は主食がパンの日は、全てごはんになります。

