

5月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和4年度

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	のみもの						
2 (月)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ、コーン入り県産シュウマイ (小2個、中3個)	ごはん、トックごま油、春雨、ドレッシング、こどもの日ゼリー	牛乳、ふた肉、とうふ、みそ、コーン入り、県産シュウマイ	小 648 中 829	小 23.3 中 29.4	端午の節句 5月5日は端午の節句です。こどもの日とも呼ばれ、鯉のぼりやかぶとをかざったり、かしわもちを食べたりしてお祝いをします。5月2日はこどもの日ゼリーが出ます。こどもの日をお祝いしましょう。
6 (金)	ごはん	牛乳	豚汁、さわら照り焼き、切り干し大根の炒めもの	ごはん、じゃがいも、米油、さとう	牛乳、ふた肉、みそ、さわらでりやき、ふたひき肉	小 658 中 813	小 35.4 中 41.2	
9 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、県産りんご入り杏仁フルーツ	麦ごはん、じゃがいも、あんにと豆腐	牛乳、とり肉	小 620 中 828	小 21.7 中 27.2	
10 (火)	ごはん持参	牛乳	ワンタンスープ、ホイコーロー、マンゴープリン	ごはん、ワンタンでんぶん、さとうごま油、米油、マンゴープリン	牛乳、とり肉、ふた肉、みそ	小 611 中 770	小 28.3 中 34.5	
11 (水)	ごはん	牛乳	豆腐と大根のみそ汁、あじフライ、ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)、タルタルソース	ごはん、米油、タルタルソース	牛乳、とうふ、みそ、あじフライ	小 691 中 839	小 25.2 中 28.4	
12 (木)	ごはん	牛乳	ベーコンのコンソメスープ、ツナオムレツ、野菜ソテー	ごはん、じゃがいも、バター	牛乳、ベーコン、ツナオムレツ	小 694 中 908	小 28.5 中 35.3	
13 (金)	ごはん	牛乳	あさりと白菜のみそ汁、きんぴら肉だんご (2こ)、豚ひき肉とやしのごまみそ炒め	ごはん、すりごま、でんぶん	牛乳、みそ、あさり、油あげ、ふたひき肉、きんぴら肉だんご	小 652 中 812	小 30.2 中 36.5	
16 (月)	ごはん	牛乳	つみれ汁、チキン照り焼き、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、たこボール、とうふ、みそ、チキン照り焼き、ふたひき肉	小 626 中 783	小 29.7 中 35.6	
17 (火)	ごはん持参	牛乳	キャベツとベーコンのスープ、たれ付きチキンハンバーグ、ちくわとコーンのバターしょうゆ炒め	ごはん、バター	牛乳、ベーコン、ちくわ、たれ付きチキンハンバーグ	小 627 中 776	小 24.5 中 28.4	
18 (水)	ごはん	牛乳	県産根菜入りとり団子のすまし汁、厚焼きたまご、竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん、ごま油、さとう、米油	牛乳、とり団子、とうふ、あつ焼きたまご、とり肉、油あげ	小 617 中 776	小 28.2 中 33.2	
19 (木)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン、春巻、パリパリ大根サラダ、和風ごまドレッシング、豆乳パンナコッタ	ゆで中華めん、米油、ふ、豆乳パンナコッタ、ドレッシング	牛乳、ふた肉、なると、ほるまき、煮干し粉	小 683 中 777	小 35.6 中 40.7	
20 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁、にしんの照り煮、糸こんにゃくとメンマの炒めもの	ごはん、ごま油、いりごま	牛乳、とうふ、油あげ、ふた肉、にしんの照り煮	小 645 中 798	小 28.6 中 33.5	
23 (月)	ごはん	牛乳	タイピーエン、ショウロンポー、チンジャオロースー	ごはん、ほるまき、でんぶん、米油	牛乳、とり肉、イカ、ふた肉、ショウロンポー	小 604 中 756	小 29.0 中 35.4	
24 (火)	ごはん持参	牛乳	ピリ辛みそスープ、さば照り焼き缶、厚揚げとチンゲン菜の炒め煮	ごはん、でんぶん	牛乳、ふた肉、さば照り焼き缶、みそ、厚揚げ	小 614 中 766	小 29.5 中 34.6	
25 (水)	ごはん	牛乳	豚すき煮、豚ひき肉とたまねぎのピリ辛炒め、果肉入りりんごゼリー	ごはん、ごま油、さとう、でんぶん、果肉入り、りんごゼリー	牛乳、ふた肉、とうふ、ふたひき肉、みそ	小 614 中 786	小 23.9 中 29.7	
26 (木)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ、チーズオムレツ、チリコンカン	ごはん、じゃがいも、米油、さとう	牛乳、とり肉、ふた肉、チーズオムレツ、ふたひき肉	小 740 中 988	小 35.6 中 45.9	
27 (金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐スープ、シュウマイ (2こ)、ゆで野菜 (もやし、きゅうり、にんじん)、焼煎ごまドレッシング	ごはん、さとう、でんぶん、ドレッシング	牛乳、とうふ、ふたひき肉、みそ、シュウマイ	小 637 中 801	小 27.3 中 32.8	
30 (月)	麦ごはん	液状ヨーグルト、フルーツ	ハッシュドポーク、チキンサラダ、和風乳化ドレッシング	麦ごはん、じゃがいも、米油、ドレッシング	液状ヨーグルト、ふた肉、さきみ、スキムミルク	小 639 中 874	小 26.8 中 34.8	
31 (火)	ごはん持参	牛乳	せんぎり汁、キャベツ入り平つくね、豚肉と小松菜の中華炒め	ごはん、米油、でんぶん	牛乳、油あげ、キャベツ入り平つくね、みそ、ふた肉、ひじき	小 619 中 765	小 27.9 中 32.9	

春が旬の魚 あじ

あじは1年を通して獲ることのできる魚ですが、春から夏にかけてが旬でとてもおいしい魚です。魚にはDHAという脳の発達や記憶力に関係する栄養素が含まれ、勉強を頑張る皆さんにしっかりと食べてほしい食材です。5月11日はあじフライが出ます。今が旬な「あじ」を「味」わってみましょう。



竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】

5月18日に出る竹の子ごはんの具には根曲がり竹が入っています。根曲がり竹は一般的な竹のここと比べると細く小さいのが特徴で、東北地方などでよく採られる春の山菜の仲間です。今が旬の春の山菜を、竹の子ごはんにいただきます。



今月の青森産品

- 《青森市産品》米 (つがるロマン)
- 《青森県産品》めん類、牛乳、牛肉、ぶた肉、ぶたひき肉、とり肉、とうふ、ごぼう、りんご
- 県産コーン入りシュウマイ

- ◆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。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

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飯になります。



