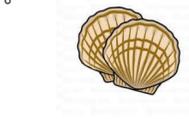


実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
	主食	のりもの	おかず						
1 (水)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・キャベツ入り平つくね ゆで野菜(白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉、わかめ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン 白菜	560	20.4	ほたて貝 ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北日本を代表する食用貝です。 ほたて貝の名前の由来は、片方の貝殻を帆のように立てて海面を移動すると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになったそうです。 味は淡泊ですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふくまれています。
2 (木)	ごはん	牛乳	つくね汁・いわししょうが煮 ふきの炒め物	ごはん、ごま油 さとう	牛乳、ミートボール みそ、さつまあげ いわししょうがに	大根、にんじん、ごぼう ふき、長ねぎ こんにゃく	567	24.1	
3 (金)	ごはん	牛乳	キャベツとフランクのスープ・クリスピーチキン マカロニサラダ・シーザードレッシング	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト クリスピーチキン	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、きゅうり	598	22.3	
6 (月)	ごはん	牛乳	山菜汁・豚肉とコーンの甘辛炒め ヨーグルト(学配)	ごはん、米油	牛乳、油あげ、とり肉 なると、ぶた肉 ヨーグルト	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	540	24.2	
7 (火)	ごはん	牛乳	海鮮スープ・鶏肉のピカタ パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ごはん ドレッシング ごま油	牛乳、えび、あさり とり肉のピカタ	メンマ、にんじん 白菜、きゅうり 切り干し大根	557	25.4	
8 (水)	ごはん	牛乳	いもち汁・ほっけ塩焼き すき昆布の炒め物	ごはん、いもち ごま、さとう ごま油	牛乳、とり肉、油あげ ほっけ塩焼き、こんぶ ぶた肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、こんにゃく	524	26.5	
9 (木)	ごはん	牛乳	ピリ辛みそ汁・たこメンチカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ たこメンチカツ	にんじん、もやし 白菜、小松菜	568	21.4	
10 (金)	ピタパン	牛乳	ミネストローネ・ハンバーグ アスパラとたまごのソテー・カシスペースト	ピタパン、マカロニ じゃがいも、バター カシスペースト	牛乳、とり肉 ハンバーグ、たまご	玉ねぎ、キャベツ トマト、アスパラガス コーン	556	25.2	
13 (月)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・にしんみぞれ煮 豚肉といんげんの当座煮	ごはん、さとう ごま油	牛乳、油あげ、とうふ にしんみぞれに みそ、ぶた肉	大根、ほうれん草 にんじん、いんげん 干ししいたけ こんにゃく	566	24.1	
14 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・さばみそ煮 県産切り干し大根の炒め物	ごはん、ごま さとう、米油	牛乳、とうふ、油あげ みそ、さばみそに さつまあげ	にんじん、しめじ 小松菜、切り干し大根	628	25.8	
15 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁・県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・ソース	ごはん、せんべい 米油	牛乳、とり肉 油あげ ポークメンチカツ	ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、きゅうり	588	24.7	
16 (木)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・県産ごぼう入りつくねハンバーグ ひじきの炒め物・りんごとカシスのゼリー(学配)	ごはん、さとう 米油、ゼリー	牛乳、ほたて、とうふ ごぼう入りつくねハンバーグ みそ、ひじき、大豆 ぶた肉	大根、にんじん、玉ねぎ キャベツ、長ねぎ 平さやいんげん	574	26.2	
17 (金)	ごはん	牛乳	パサラコーンと豆のポタージュ・チーズオムレツ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草	586	22.3	
20 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・コーン入り県産ポークシュウマイ(2こ) チンジャオロースー・ごま付き小魚	ごはん、ワンタン 米油、でんぷん ごま	牛乳、とり肉 シュウマイ ぶた肉、小魚	チンゲン菜、もやし にんじん、竹の子 干ししいたけ、しょうが にんにく、ピーマン	561	27.7	
21 (火)	ごはん	りんごジュース	厚揚げのみそ汁・いわしごまみそ煮 にんじんと春雨の炒め物	ごはん、春雨 さとう、ごま油	とり肉、みそ あつあげ、ぶたひき肉 いわしごまみそに 高野とうふ	大根、にんじん 玉ねぎ、長ねぎ えだ豆、りんごジュース	592	24.1	
22 (水)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ショーロンポー ゆで野菜(大根、にんじん)・ぼん酢	ごはん、ごま油	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ショーロンポー	白菜、にんじん 大根	520	19.2	
23 (木)	麦ごはん	牛乳	エッグカレー・ツナサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 うずらたまご チーズ、スキムミルク ツナ	玉ねぎ、にんじん いんげん、コーン アップルソース	655	24.1	
24 (金)	ごはん	牛乳	コンソメスープ・ポテトのオープン焼き(トマト味) ウインナーと野菜のソテー	ごはん、米油 じゃがいも ポテトのオープン焼き	牛乳、とり肉 ウインナー	しめじ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、コーン	589	20.6	
27 (月)	ごはん	液状ヨーグルト(いちご)	なめこ豆腐のみそ汁・照り焼きハンバーグ ホットポテトサラダ・マヨネーズ	ごはん、じゃがいも さとう、米油 マヨネーズ	液状ヨーグルト とうふ、みそ、油あげ 照り焼きハンバーグ	なめこ、大根、にんじん えだ豆	576	21.8	
28 (火)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・豚キムチ丼の具 プリン(学配)	ごはん、ごま ごま油、プリン	牛乳、たまご わかめ、みそ ぶた肉	にんじん、干ししいたけ 玉ねぎ、白菜、メンマ チンゲン菜、こんにゃく	572	21.7	
29 (水)	ごはん	牛乳	春雨スープ・中華ドレッシング 春巻き・ゆで野菜(もやし、きゅうり)	ごはん、春雨 ごま油、春巻き 米油、ドレッシング	牛乳 とり肉	竹の子、にんじん 小松菜、きくらげ もやし、きゅうり	601	17.9	
30 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・あじ塩焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、米油	牛乳、とうふ、とり肉 油あげ、みそ あじ塩焼き さつまあげ	大根、にんじん、ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ、みず こんにゃく	551	27.5	



みずの油炒め
【青森県の郷土料理】

「みず」は、別名「うわばみ草」といいます。水辺に生えている鮮やかな緑色の山菜で、味にくせがなく、ねばりがあるのが特徴です。青森県では、ちょうど今、旬を迎え、おいしい時期になります。



今月の青森産品

- 《青森市産》
米(つがるロマン)
パサラコーン
カシスペースト
りんごとカシスのゼリー
- 《青森県産》
牛乳、せんべい
りんごジュース
豚肉、鶏肉
ポークメンチカツ
ごぼう入りつくねハンバーグ
コーン入りポークシュウマイ
ほたて、とうふ、大豆
ごぼう、切り干し大根
大根、キャベツ、コーン
にんじん、長ねぎ、玉ねぎ
アップルソース

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ 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、気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。

* 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】を使用いたしません。

(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ため、誤って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。

* こはね、麦ごはん、雑穀、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 小学校給食センター(TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

Table with columns: 日群校, 実施日, こんだて, 特定原材料(表示義務) (小麦, 卵, 牛乳, アーモンド, 落花生), 特定原材料に準ずる(表示の奨励) (そば, くるみ, 雑穀, アーモンド, カシューナッツ, キウイ, ナッツ), ゼラチン, 魚卵, 魚, 味増, よもぎ, その他, 貝類, 果物類, 種類. Rows list various school lunches from June 1st to 30th.

☆☆☆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってくる児童は、安全のため、おかわりしないようにお願いします。☆☆☆