

【B】 学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

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	おかず					
1 水	米飯230g	牛乳	B 山菜汁・チキンフィレオ・ゆで野菜（いんげん、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豆腐、油揚げ、チキンフィレオ	ふき、ぜんまい、細竹、えのきたけ、人参、大根、いんげん、コーン	米飯、ドレッシング	714	30.6
2 木	米飯230g	牛乳	B 豚汁・いわし梅醤油煮・ゆで野菜（小松菜、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐、いわし梅醤油煮	しろねぎ、ごぼう、白菜、にんにく、しょうが、小松菜、人参	米飯、じゃがいも、ごま油、ドレッシング	757	38.9
3 金	米飯250g	牛乳	B 豚すき丼・チキンナゲット・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、高野豆腐、チキンナゲット	玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜、黄桃	米飯、米油、杏仁豆腐（こんにやく）	842	36.5
6 月	米飯230g	牛乳	B 鶏団子汁・あじ塩焼・ひじきと平さやいんげんの炒め物	牛乳、ひじき、油揚げ、鶏団子、豆腐、あじ塩焼	大根、人参、しろねぎ、平さやいんげん	米飯、米油	760	38.4
7 火	米飯230g	りんごジュース	B 野菜ポールスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ラタトゥイユ	野菜ポール、鶏肉、豆腐入りチキンハンバーグ	りんごジュース、人参、もやし、なす、にんにく、ピーマン、トマト、パプリカ、ほうれん草、玉ねぎ	米飯、米油	712	21.6
8 水	米飯230g	牛乳	B ごまみそ汁・チーズオムレット・肉じゃが	牛乳、豆腐、豚肉、チーズオムレット	人参、しろねぎ、たまご、玉ねぎ	米飯、ねりごま、じゃがいも（こんにやく）	785	34.0
9 木	麦ご飯250g	牛乳	B エッグカレー・チンゲン菜とコーンの炒め物・りんご缶	牛乳、豚ひき肉、うずら卵、粉チーズ、ベーコン	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン、しめじ、りんご、アップルソース	麦ご飯、じゃがいも	918	28.1
10 金	米飯230g	牛乳	B キムチスープ・五目野菜肉団子（2個）・こんにやくとメンマの炒め物・ごま付小魚	牛乳、豚肉、豆腐、小魚、五目野菜肉団子	白菜キムチ、人参、にら、玉ねぎ、メンマ	米飯、ごま油、ごま（こんにやく）	795	38.2
13 月	米飯230g	牛乳	B えび団子入りすまし汁・さばのみそ煮・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・和風ごまドレッシング・ヨーグルト（学配）	牛乳、ヨーグルト、えび、豆腐、さばのみそ煮	人参、しめじ、小松菜、切干大根、きゅうり	米飯、ドレッシング	776	33.1
14 火	米飯230g	牛乳	B クラムチャウダー・ツナオムレット・●アスパラとベーコンの炒め物	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、白いんげん豆、ツナオムレット	人参、にんにく、しめじ、玉ねぎ、パセリ、アスパラガス	米飯、じゃがいも、バター	817	35.8
15 水	米飯230g	牛乳	B せんべい汁・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・マヨネーズ・りんごとお米のプリン（学配）	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	大根、ごぼう、人参、しろねぎ、ブロッコリー、コーン	米飯、汁用せんべい、マヨネーズ、りんごとお米のプリン	796	33.0
16 木	麦ご飯250g	牛乳	B ブラウンシチュー・ゆで野菜（キャベツ、チンゲン菜）・野菜入り和風ドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、キャベツ、チンゲン菜、パイン	麦ご飯、ドレッシング	828	29.8
17 金	米飯230g	牛乳	B ピリ辛みそスープ・ポークメンチカツ・海藻サラダ（海藻ミックス、きゅうり）・韓国ナムルドレッシング	牛乳、豚肉、海藻ミックス、ポークメンチカツ	人参、玉ねぎ、白菜、にら、にんにく、きゅうり	米飯、ごま油、米油、ドレッシング	775	27.6
24 金	米飯250g	牛乳	B 中華丼・串ざしつくね・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、かまぼこ、串ざしつくね	しょうが、白菜、人参、竹の子、黄桃、みかん、パイン	米飯、ごま油、カラフルゼリー	825	36.7
27 月	米飯230g	牛乳	B どさんこ汁・照焼チキンハンバーグ・★ふきの油炒め	牛乳、鶏肉、ちくわ、照焼チキンハンバーグ	人参、コーン、しろねぎ、ふき	米飯、じゃがいも、米油	731	32.7
28 火	米飯230g	牛乳	B ミネストローネ・オリジナルコロッケ（さんまる）・まわかめサラダ（まわかめ、キャベツ）・ノンオイルイタリアンドレッシング・●りんごとカシスのゼリー（学配）	牛乳、ポークフランク、大豆、まわかめ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ	米飯、オリーブ油、米油、オリジナルコロッケ、りんごとカシスのゼリー	758	23.0
29 水	米飯230g	牛乳	B いももち汁・ほっけ塩焼・切干大根の炒め物	牛乳、鶏肉、油揚げ、ほっけ塩焼、ちくわ	人参、ごぼう、しろねぎ、切干大根	米飯、いももち、米油	718	33.4
30 木	米飯230g	牛乳	B ワンタンスープ・県産ポークハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、県産ポークハンバーグ、鶏肉	人参、玉ねぎ、竹の子、小松菜、きゅうり	米飯、ワンタン、ごま油、ドレッシング	709	32.7

献立は都合により変わることがあります。

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、麺類の提供を休止しています。生徒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。

※ 「ヨーグルト」「りんごとお米のプリン」「りんごとカシスのゼリー」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）

※ 「りんごジュース」のカラ容器は、業者が回収します。

※ 24日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

※ パン委託業者の都合により、6月は主食が全てご飯になります。

◎ 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。

8日(水) ふるさと産品給食の日	14日(火) ◎アスパラガス	28日(火) ◎りんごとカシスのゼリー
<p>毎年6月は「食育月間」です。食育月間にちなみ、青森県産品を多く取り入れています。食について考えるよい機会にしましょう。給食では、できるだけ「地産地消」を心がけています。生産者に感謝してふるさとの恵みを味わいましょう。</p> 	<p>アスパラガスは、ギリシャ語で「新芽」を意味する言葉からこの名前がつけられたといわれています。春から初夏にかけて旬でおいしい、茎を食べる野菜です。アスパラガスは、カロテンやビタミンC、ビタミンEを含み、体の抵抗力を高めてくれます。また、アスパラから発見された「アスパラギン酸」という栄養素を含みます。アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」は、うまみ成分の一つですが、疲労回復にも効果があります。</p> 	<p>全国でも、青森県が生産量1位を誇るりんごと、青森県が生産量1位を誇るカシスを使用した、青森県の味覚たっぷりりんごとカシスのゼリーです。カシスは日本語では「黒房すくり」と呼ばれ、筋肉の疲れをとる効果があるとされるポリフェノールが多く含まれています。</p> 



27日(月)  
★ふきの油炒め

ふきは、シャキシャキとした食感と独特な香り、そして少し苦味があるのが特徴の山菜です。数少ない日本産の野菜の一つで、日本中に自然に生えています。冬の寒さが残る3月頃に土の中から頭を出すふきの黄色いつぼみを「ふきのとう」と呼びます。そして、花が咲いた後、地下にもぐった茎から、葉が伸びてきます。この葉と葉柄という茎と葉の間の部分を「ふき」として食べます。青森県では、けの汁や煮染め、油炒めなど、色々な料理に使われています。



