

6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	牛乳	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)・焼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	588	20.4	歯と口の健康週間 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をすすらううえでとても大切なことです。特に、よく噛んで食べることは、消化や吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎを防ぐ働きもあります。学校給食では、白飯から、根菜や魚介類など、噛みごたえのある食材を取り入れていきます。健康な体づくりのためにも、しっかりとよく噛んでいただきます。
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 さとう、ごま油	牛乳、 ミートボール、みそ いわししょうがに さつまあげ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ ふき、こんにゃく	629	24.3	
3 (金)	ごはん	牛乳	キャベツとフランクのスープ・チキンケチャップ煮 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 チキンケチャップに	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、パセリ きゅうり	630	22.4	
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 とり肉、とうふ 油あげ、なるど ぶた肉、ヨーグルト	ふき、ぜんまい えのきだけ、細竹 にんじん、長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	576	27.5	
7 (火)	ごはん	牛乳	海鮮スープ・鶏肉のピカタ ゆで野菜(切り干し大根、きゅうり、にんじん)・中華ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳 えび、あさり とり肉のピカタ	しょうが、メンマ、にんじん 白菜、長ねぎ 切り干し大根、きゅうり	558	25.0	
8 (水)	ごはん	牛乳	いももち汁・ほっけ塩焼き すき昆布の炒め物	ごはん いももち 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	562	28.3	
9 (木)	ごはん	牛乳	ピリ辛みそ汁・たこメンチカツ・角チーズ ゆで野菜(もやし、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん 米油、ごま油	牛乳 ぶた肉、とうふ、みそ たこメンチカツ 角チーズ	にんじん、白菜、長ねぎ しょうが、もやし	605	25.6	
10 (金)	ピタパン	牛乳	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク・カシスペースト ゆで野菜(アスパラガス、にんじん、コーン)・マヨネーズ	ピタパン マカロニ、じゃがいも さとう、マヨネーズ カシスペースト	牛乳 ベーコン ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、キャベツ、トマト アスパラガス、にんじん コーン	710	24.5	
13 (月)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・にしんみぞれ煮 ひじきと大豆の炒め物	ごはん さとう、米油	牛乳 油あげ、とうふ、みそ ひじき、ぶたひき肉 大豆、にしんみぞれに	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ 平きやいんげん	605	25.9	
14 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・さばみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん ごま、さとう、米油	牛乳、ぶた肉、とうふ 油あげ、わかめ、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	643	28.2	
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)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん せんべい、米油 ドレッシング	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 干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、きゅうり	594	24.4	
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 豚肉と平きやいんげんの当座煮・りんごとカシスのゼリー(学配)	ごはん さとう、ごま油 ゼリー	牛乳 ごぼう入りつくねハンバーグ ほたて、とうふ、みそ ぶた肉	しょうが、大根、にんじん キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ 平きやいんげん 干しいたけ、こんにゃく	573	25.1	
17 (金)	ごはん	牛乳	県産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、しめじ) ノンオイルイタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも、バター	牛乳、とり肉、大豆 白いんげん豆、青大豆 きんとき豆、チーズ 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、しめじ	605	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・ごま付き小魚	ごはん ワンタン、ごま油 でんぶ、ごま	牛乳 とり肉、ぶた肉、小魚 コーン入りポークシュウマイ	チンゲン菜、もやし にんじん、竹の子 干しいたけ、ピーマン しょうが、にんにく	578	30.0	
21 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁・いわしごまみそ煮 ひき肉ともやしの炒め物	ごはん 米油	とり肉、あつあげ みそ、高野とうふ いわしごまみそに ぶたひき肉	大根、にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、もやし、えだ豆 りんごジュース	590	22.9	
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)・ノンオイル青じそドレッシング	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、長ねぎ 大根	522	22.8	
23 (木)	麦ごはん	牛乳	えだ豆とひき肉のカレー ツナサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉、チーズ ツナ	えだ豆、玉ねぎ、にんじん アップルソース、いんげん コーン	691	24.5	
24 (金)	ごはん	牛乳	コンソメスープ・チキン照り焼き ウインナーと野菜のソテー・ももゼリー(学配)	ごはん じゃがいも、米油 ゼリー	牛乳 とり肉 チキン照り焼き ポークウインナー	しめじ、にんじん、玉ねぎ パセリ ピーマン、キャベツ、コーン	621	25.9	
27 (月)	ごはん	牛乳	なめこと豆腐のみそ汁 照り焼きハンバーグ・豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	液状ヨーグルト とうふ、油あげ、みそ 豆乳、ベーコン 照り焼きハンバーグ	なめこ、大根、長ねぎ にんじん、えだ豆	557	21.9	
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 さとう、ごま油 プリン	牛乳 たまご、わかめ みそ、ぶた肉	にんじん、竹の子、玉ねぎ 干しいたけ、こんにゃく ごぼう、白菜、しょうが もやし	595	20.6	
29 (水)	ごはん	牛乳	春雨中華スープ・あじフライ ゆで野菜(もやし、きゅうり)・中華ドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 米油、ドレッシング	牛乳 ぶた肉、あじフライ	メンマ、にんじん、長ねぎ きくらげ もやし、きゅうり	616	24.7	
30 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん さとう、米油、ごま油	牛乳、とうふ、とり肉 油あげ、みそ さつまあげ いわし梅しょうゆに	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ みず、こんにゃく	582	27.9	

6月18日は
ほたての日

青森県の陸奥湾で育ったおいしいほたてをより多くの人に食べてほしいという思いから、陸奥湾の「ムツ(六つ=6)」とホタテの「ホ」の字を分けた「千と八」にちなみ、6月18日を【ほたての日】と定めました。

18日には、ふるさと産品給食の日として、陸奥湾産の青森ほたてを使った【ほたてのみそ汁】を取り入れています。青森のおいしいほたてをよく味わっていただきます。

今月の
青森産品

《青森市産》
こめ(つがるロマン)
カシスペースト

《青森県産》
牛乳・りんごジュース
ぶた肉・とり肉・ほたて
せんべい・コーン

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
- ◆ 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。



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。
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。

* 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、黒糖】を使用していません。

(ただし、給食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。)

* ●は原料由来のアレルギーです。○は加工工程・製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギーが容れられる可能性があるため、正確で表示が難しければ付されていないため、わかる範囲で表示しています。

* ごはん、麦ごはん、雑穀、パン類のアレルギーは、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 教育委員会事務局学校給食課(TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

Table with columns for meal days (e.g., 1水, 2木), menu items (e.g., ごはん, 牛乳), allergen categories (魚類, 卵類, etc.), and specific allergen markers (●, ○). Includes a footer with allergy warnings: '☆☆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お願いいたします。☆☆'