

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	おかずのい						
1 (金)	コッペパン	牛乳	ホワイトシチュー・チキンサラダ 野菜入り和風ドレッシング・カシスペースト	コッペパン じゃがいも、米油 ドレッシング カシスペースト	牛乳 ベーコン、チーズ とり肉	玉ねぎ、にんじん パセリ、いんげん	622	22.5	<p><b>七夕献立</b></p> <p>7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の1つで、日本の民話や中国の風習・伝説がもとになって、七夕と呼ばれる現在のお祭りの形になったようです。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習が地域によってあります。</p> <p>給食では、星に見立てたオクラが入ったすまし汁と七夕ゼリーが7月7日に出ます。</p>  <p><b>ひつつみ</b> 【青森県の郷土料理】</p> <p>「ひつつみ」は、青森県南部地方の郷土料理です。小麦粉に水を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ汁物です。小麦粉の生地を手で引っ張ってちぎることから「ひつつみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。</p> <p><b>今月の青森産品</b></p> <p>《青森市産》 米(つがるロマン)</p>  <p>《青森県産》 牛乳、りんごジュース 根菜入りとりだんご、とうふ アップルソース</p>
4 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぷん ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、ぎょうり	621	24.2	
5 (火)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー・パリパリ大根サラダ 和風ごまドレッシング	麦ごはん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、ズッキーニ にんにく、にんじん 切り干し大根、コーン アップルソース	621	21.3	
6 (水)	ごはん	りんごジュース	縄文すいとん・いわし梅しょうゆ煮 もやしの炒め物	ごはん じょうもんすいとん 米油	とり肉、油あげ いわし梅しょうゆに さつまあげ	りんごジュース、大根 にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ もやし、小松菜	558	20.0	
7 (木)	ごはん	牛乳	すまし汁・星型ポークメンチカツ わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング 七夕ゼリー(学配)	ごはん、板ふ 米油、ゼリー	牛乳、とり肉 とうふ、わかめ 星がたポークメンチカツ	にんじん、オクラ キャベツ、ぎょうり	603	22.9	
8 (金)	ごはん	牛乳	キャベツのコンソメスープ・チキン照り焼き ラタトゥイユ	ごはん オリーブ油	牛乳、ぶた肉 ポークフランクフルト チキン照り焼き	にんじん、コーン キャベツ、玉ねぎ にんにく、ピーマン なす、トマト、パセリ	608	27.4	
11 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん 米油	牛乳 うすらたまご なると、ぶた肉 五目野菜の肉だんご	もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ メンマ、こんにゃく	571	22.3	
12 (火)	麦ごはん	牛乳	サンラータン・中華風まぜごはんの具 フルーツ杏仁風プリン(学配)	麦ごはん 米油、でんぷん ごま油、プリン	牛乳 とり肉、とうふ たまご、ぶた肉 ベーコン	しょうが、白菜 にんじん、竹の子 干しいたけ きくらげ、えだ豆 チンゲン菜	573	23.3	
13 (水)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子と大根のみそ汁 厚焼きたまご・えだ豆とひじきの炒め物	ごはん 米油	牛乳、とうふ 根菜入りとりだんご 油あげ、ひじき みそ、さつまあげ あつ焼きたまご	大根、にんじん しめじ、長ねぎ えだ豆、こんにゃく	591	24.0	
14 (木)	ごはん	液状ヨーグルト(プレーン)	あさりと小松菜のみそ汁・あじフライ きんぴらごぼう	ごはん 米油、ごま さとう、ごま油	液状ヨーグルト あさり、とうふ みそ、あじフライ ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ	619	27.6	
15 (金)	ナン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ・キーマカレー ゆで野菜(いんげん、コーン)・シーザードレッシング	ナン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト ぶたひき肉、大豆 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん えだ豆、いんげん コーン	589	25.3	
19 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ホイコーロー 角チーズ	ごはん 春雨、ごま油 さとう、米油	牛乳 ぶた肉、みそ 角チーズ	白菜、にんじん チンゲン菜、にら キャベツ、ピーマン 竹の子	552	25.0	
20 (水)	ごはん	牛乳	ひつつみ【青森県の郷土料理】 さばしょうが煮・ゆで野菜(小松菜、もやし) 和風乳化ドレッシング	ごはん ひつつみ ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ さばしょうがに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ もやし、小松菜	615	25.3	
21 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・焼肉煮 サワーゼリー(学配)	ごはん 米油 ゼリー	牛乳 ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 高野とうふ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン こんにゃく、もやし	562	22.6	

小学校給食センターの給食では、毎年、複数の学校の6年生に希望献立アンケートをとっています。(数年で市内全校実施予定)

7月8日の「チキン照り焼き」は、横内小学校、野内小学校、浜田小学校、甲田小学校、大野小学校、新城中央小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ 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、きをつけて食べてください。
- ◆ 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。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルト以外の容器は、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お願いいたします。
- ◆ (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。

