

学校給食献立一覧表

[A] 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

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	おかず類					
1 金	米飯230g	牛乳	A ★ひつつみ・白身魚みそ焼・焼肉煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、白身魚みそ焼、豚肉	大根、人参、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、ひつつみ	770	39.0
4 月	米飯230g	牛乳	A キムチスープ・ポークとチキンのハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆腐、ポークとチキンのハンバーグ	白菜キムチ、にら、人参、ブロッコリー、コーン	米飯、ごま油、マヨネーズ	730	31.3
5 火	米飯230g	牛乳	A ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（小松菜、もやし）・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、ポーク、フランフルト、大豆	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、小松菜、かぼちゃコロッケ、もやし	米飯、オリーブ油、サラダ油、ドレッシング	723	22.5
6 水	米飯230g	牛乳	A ●縄文すいとん・あじ塩焼・十和田バラ焼・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、あじ塩焼、豚肉	人参、長ねぎ、ごぼう、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、縄文すいとん、ごま油	739	35.9
7 木	米飯230g	牛乳	A 春雨スープ・ハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・韓国ナムルドレッシング・セタゼリー（学配）	牛乳、豚肉、ハンバーグ	もやし、人参、竹の子、おくら、キャベツ、きゅうり	米飯、春雨、ごま油、ドレッシング、セタゼリー	754	25.0
8 金	麦ご飯250g	牛乳	A ハッシュドポーク・チキンビーンズソテー・マンゴー缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉、ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム、人参、マンゴー	麦ご飯、サラダ油	867	34.0
11 月	米飯230g	牛乳	A あさりと豆腐のみそ汁・いわしオレンジ煮・ゆで野菜（チンゲン菜、コーン）・和風ごまドレッシング・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳、あさり、豆腐、油揚げ、いわしオレンジ煮	大根、長ねぎ、チンゲン菜、コーン	米飯、ドレッシング、果肉入りりんごゼリー	726	29.8
12 火	コッペパン	牛乳	A チーズポターージュ・ツナオムレツ・ラタトゥイユ	牛乳、鶏肉、チーズ、スキムミルク、ツナオムレツ	人参、玉ねぎ、パセリ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、にんにく	コッペパン、じゃがいも、サラダ油	855	36.4
13 水	米飯230g	牛乳	A 豚汁・さば生姜煮・ゆで野菜（小松菜、人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐、さば生姜煮	人参、キャベツ、ごぼう、長ねぎ、小松菜	米飯、じゃがいも、ドレッシング	769	30.2
14 木	米飯230g	牛乳	A じゃがいものみそ汁・星形ポークメンチカツ・ソース・夏野菜の炒め物	牛乳、豆腐、ポークメンチカツ、豚ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にら	米飯、じゃがいも、サラダ油、春雨	842	28.6
15 金	米飯250g	牛乳	A マーボー丼・小籠包・黄桃入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、小籠包	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、黄桃	米飯、ごま油、杏仁豆腐	863	30.1
19 火	ナン	牛乳	A ブラウンシチュー・チキンフィレオ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・サウザンアイランドドレッシング・●市産カシスペースト	牛乳、豚肉、スキムミルク、チキンフィレオ	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、ブロッコリー	ナン、ドレッシング、カシスペースト	798	39.6
20 水	米飯230g	牛乳	A コーン入り中華スープ・ビッグシュウマイ（2個）・チンジャオロースー	牛乳、なると、豚肉、ポークウィンナー、ビッグシュウマイ	えのきたけ、コーン、にんにく、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、竹の子、ピーマン、パプリカ	米飯、ごま油	777	32.5
21 木	麦ご飯250g	牛乳	A ●夏野菜カレー・ゆで野菜（いんげん、人参）・和風乳化ドレッシング・パイナップル缶	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、枝豆、いんげん、アップルソース、パイナップル	麦ご飯、ドレッシング	833	27.4

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。

※ 「セタゼリー」「果肉入りりんごゼリー」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）

◎ **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。**

6日（水） ◎縄文すいとん	19日（火） ◎市産カシスペースト	21日（木） ◎夏野菜カレー
令和3年7月には青森市の宝である三内丸山遺跡が世界文化遺産に登録されました。三内丸山遺跡は縄文時代の初期から中期にかけて、約1700年もの生活が続いた大規模な縄文集落として知られています。縄文時代は本格的な米作りが始まっていなかったため、木の実や果実を集めた大切な食料とされてきました。 給食では縄文人が食していたとされるクリとドングリの粉末が練り込まれたすいとんを使用しています。	7月23日は「カシスの日」です。「カシス」はさわやかな酸味と独特の香りを持つ直径1cmの黒い果実で、北ヨーロッパが原産とされています。青森では、1970年代にヨーロッパから苗木を導入し、栽培が始まりました。カシス栽培に適した青森の気候風土に育まれた「青森カシス」は味・風味ともに非常に優れており、生産量は国内の7割を占めています。カシスはビタミンが豊富で、特にビタミンCはオレンジの3倍も含まれています。 また、抗酸化成分として知られる「ポリフェノール」を多く含み、血流改善効果や筋肉疲労軽減などの効果について注目が集まっています。	「夏野菜カレー」で、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。栄養価が高く野菜の優等生と呼ばれる「かぼちゃ」には、ビタミンA・C・Eが豊富です。 また、油との相性がよく炒めたりすることでエネルギーの補給に役立ちます。夏野菜のなすも入っています。
		



1日（金）
★ひつつみ

「ひつつみ」は、旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北中部にかけて伝わる郷土料理です。南部地方では古くから小麦が生産され、こねた小麦粉をつまんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになったと言われています。具や出汁は地域性や季節、家庭ごとに異なり、沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れるなどバリエーションが豊富です。給食では、鶏肉や大根、人参、ごぼうなどの野菜を取り入れました。



