

# 7月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和4年度

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						
1 (金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、ポークシュウマイ (2個) リャンバンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう でん粉、ごま油 春雨、ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉 みそ ポークシュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 625 中 825	小 25.0 中 31.3	<b>給食で学ぶ 縄文時代</b>  7月5日は、三内丸山遺跡が「北海道・北東北の縄文遺跡群」の一つとして世界文化遺産に登録されたことを記念し、縄文時代をイメージした給食が出ます。 三内丸山遺跡は、約5000年前の集落跡で、当時は、粟や山菜などを食べて生活していたことが分かっています。 粟の粉末が練り込まれたすいとんや山菜を入れた炒め物で、縄文時代の食事を表現しています。
4 (月)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ	かぼちゃ、たまねぎ なす、ズッキーニ にんじん、アップルソース にんにく、マンゴー パイン	小 637 中 848	小 20.6 中 29.1	
5 (火)	ごはん持参	(小)りんごジュース (中)牛乳	縄文すいとん、さばしょうが煮【縄文時代の食べ物】 三内丸山縄文の里炒め	ごはん、米油 縄文すいとん さとう、ごま	とり肉、油あげ さばしょうが煮 ちくわ	だいこん、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、ふき、ほうれん草 りんごジュース	小 584 中 793	小 24.9 中 39.3	
6 (水)	ごはん	牛乳	キャベツとじゃがいものコンソメスープ チキン照り焼き、豚ひき肉ともやし中華炒め	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油 でん粉	牛乳、チキン照り焼き ぶたひき肉	キャベツ、にんじん しめじ、もやし ピーマン	小 526 中 689	小 20.8 中 26.0	
7 (木)	丸パン	牛乳	七タすまし汁、豆腐入りチキンハンバーグ ラタトゥイユ、七タゼリー、カシスペースト	丸パン、春雨 オリーブオイル 七タデザート カシスペースト	牛乳、ぶた肉 とうふ入り チキンハンバーグ	にんじん、オクラ コーン、たまねぎ にんにく、なす ピーマン、トマト パセリ	小 637 中 763	小 22.6 中 27.9	
8 (金)	ごはん	牛乳	白菜の中華スープ、五目野菜の甘酢肉団子 (2個) ぶた肉とメンマの炒めもの	ごはん 米油	牛乳、なると ぶた肉 五目野菜の あまず肉団子	はくさい、にんじん 長ねぎ、干しいたけ メンマ、もやし にら	小 572 中 782	小 24.2 中 37.2	
11 (月)	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	ごはん、米油 でん粉、ごま油 フルーツ あんりん風プリン	牛乳、とうふ ぶた肉、とり肉	はくさい、にんじん チンゲン菜、しょうが たまねぎ、たけのこ 干しいたけ きくらげ、えだ豆 にんにく	小 595 中 809	小 26.8 中 35.4	
12 (火)	ごはん持参	牛乳	さつま汁、厚焼きたまご えだ豆とひじきの炒め物、おかかふりかけ	ごはん スイートポテト 米油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ 厚焼きたまご ひじき、さつまあげ おかかふりかけ	だいこん、にんじん つきこんにやく、長ねぎ えだ豆	小 574 中 746	小 23.3 中 29.8	
13 (水)	ごはん	(小)濃状ヨーグルト(プレーン) (中)牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 さば照り焼き缶、五目炒め煮	ごはん さとう ごま油、ごま	牛乳、あさり とうふ、油あげ みそ、さば照り焼き缶 ぶた肉、ひじき 液状ヨーグルト	こまつな、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにやく、えだ豆	小 561 中 816	小 28.6 中 40.2	
14 (木)	ナン	牛乳	白菜のコンソメスープ キーマカレー、角チーズ	ナン	牛乳、ポークフランク ぶたひき肉、大豆 スキムミルク 角チーズ	はくさい、にんじん たまねぎ、えだ豆 トマト、しょうが にんにく	小 592 中 741	小 31.2 中 38.5	
15 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ ショウロンポー (2個)、ホイコウロウ	ごはん ごま油、さとう 米油、でん粉	牛乳、ぶた肉 みそ、ショウロンポー	はくさいキムチ にんじん、にら はくさい、キャベツ ピーマン	小 614 中 835	小 24.7 中 37.4	
19 (火)	ごはん持参	牛乳	ひつつみ【青森県の郷土料理】、いわしの梅しょうゆ煮 ゆで野菜(小松菜、もやし)、焙煎ごまドレッシング	ごはん ひつつみ ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ いわしの梅しょうゆ煮	だいこん、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、もやし こまつな	小 625 中 762	小 25.5 中 30.1	
20 (水)	ごはん	牛乳	せんざり汁 焼肉煮、サワーゼリー	ごはん 米油、でん粉 サワーゼリー	牛乳、ひじき ぶた肉、油あげ みそ、こうやとうふ	キャベツ、にんじん きりぼしだいこん 長ねぎ、たまねぎ ピーマン、もやし 糸こんにやく、にんにく	小 565 中 730	小 22.6 中 28.9	
21 (木)	ごはん	牛乳	ホワイトシチュー チーズオムレツ、野菜のコンソメ炒め	ごはん、じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 粉チーズ ポークウィンナー チーズオムレツ	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ 干しいたけ、しめじ	小 623 中 786	小 26.4 中 31.6	

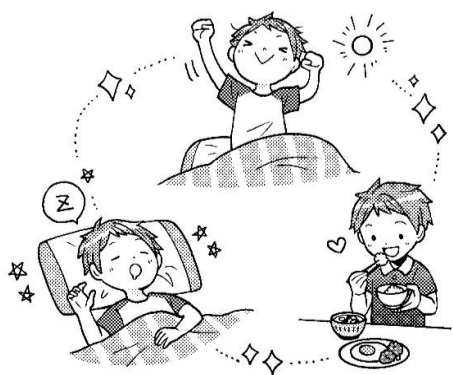
- ◆青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。
- ◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。



## 夏休みの過ごし方について



- 夏休みを元気に過ごすためにも、規則正しい生活と、食事に気をつけましょう。
- 毎日、朝食・昼食・夕食の時間を決めて食べる。
  - 栄養のバランスを考えて、野菜や魚、豆製品などの好ききらいをしない。
  - 食べすぎないように気をつける。
  - のどがかわいた時は、ジュースより麦茶や牛乳を飲むようにする。
  - おやつは一日の中で、食べる時間と量を決めて食べる。



おやつは菓子類ではなく、果物やヨーグルトなどを食べるようにしましょう！





