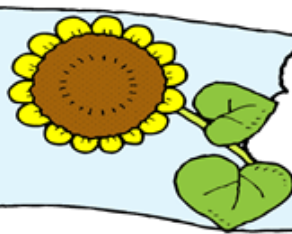


8・9月



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	のみのもの	おかずのい						
24 (水)	ごはん	牛乳	どさんこ汁、キャベツ入り平つくね 野菜たっぷりビーフン	ごはん、じゃがいも ビーフン、さとう ごま油	牛乳、とり肉 わかめ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉	にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ 長ねぎ、干しいたけ	小 610 中 755	小 23.4 中 27.7	 <p>浪岡の特産物 パサラコーン</p> <p>浪岡地区の特産物パサラコーンは、特別栽培で作られた甘みが強いのが特徴のとうもろこしです。「パサラコーン」という名前は、中世の時代、浪岡地区では時代に新風を起こした人のことを「婆娑羅な者」と呼んでいたことに由来しています。新しい風を浪岡に起こそうという農家の人々の思いが感じられます。29日の給食では、「パサラコーンポタージュ」がです。地元の産物に感謝して、いただきます。</p> <p>日本の郷土料理</p> <p>8月30日は、すっぽこ汁(宮城県の郷土料理)と煮あえっこ(青森県の郷土料理)がです。郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、その地域に広く伝わっているものをいいます。負けない、働き負けない料理は、驚きと発見を写してくれますね。同じ日本国内でも様々な食文化があるので、互いの文化を尊重し、認め合うことが大切です。そして、大切に伝統を受け継いでいきましょう。</p>  <p>今日の青森産品</p> <p>≪青森市産品≫ 米(つがるロマン) パサラコーン</p> <p>≪青森県産品≫ 牛乳、パン類 ぶた肉、鶏肉 ごぼう、りんご</p>  
25 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ、たれ付き照り焼きハンバーグ ゆで野菜(きゅうり、にんじん、コーン)、フレンチドレッシング	米粉パン、マカロニ さとう ドレッシング	牛乳、とり肉 たれつき照り焼き ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト にんにく、きゅうり コーン	小 660 中 825	小 29.8 中 36.2	
26 (金)	ごはん	牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁、さば照り焼き缶 もやしのピリ辛中華ごま炒め	ごはん、米油 さとう、すりごま	牛乳、とうふ 油あげ、みそ さば照り焼き缶 だいず、ぶたひき肉	大根、にんじん 長ねぎ、もやし 糸こんにゃく	小 587 中 735	小 26.1 中 30.4	
29 (月)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ももとパインの杏仁フルーツ	麦ごはん あんにと豆腐	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、もも なす、にんじん、パイン アップルソース にんにく、いんげん	小 666 中 892	小 19.5 中 24.0	
30 (火)	ごはん持参	牛乳	すっぽこ汁【宮城県の郷土料理】 チキン照り焼き、煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん ビーフン、ふ 米油、でんぶん	牛乳 液状ヨーグルト チキン照り焼き とうふ	にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ 大根、わらび	小 569 中 765	小 21.9 中 27.9	
31 (水)	ごはん	牛乳	根菜汁、もちいなり 豚肉ともやしのスタミナ炒め	ごはん もちいなり ごま油	牛乳、とうふ みそ、ぶた肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 玉ねぎ、もやし にら、にんにく	小 567 中 695	小 19.4 中 22.9	
1 (木)	食パン	牛乳	えのきたけのコンソメスープ、ハンバーグ 野菜たっぷりハンバーグソース、キャラメルパテ	食パン じゃがいも キャラメルパテ	牛乳 ハンバーグ チーズ	コーン、えのきたけ にんじん マッシュルーム ピーマン、玉ねぎ	小 685 中 821	小 26.6 中 31.5	
2 (金)	ごはん	牛乳	ピリ辛みそ中華スープ、にしん照り煮 五目和風炒め	ごはん、ねりごま いりごま、ごま油 さとう	牛乳、ひじき 液状ヨーグルト ぶた肉、みそ にしん照りに	ごまつな、もやし にんじん、長ねぎ 切り干し大根、れんこん ごぼう、糸こんにゃく	小 555 中 749	小 24.8 中 31.4	
5 (月)	ごはん	牛乳	鶏すき煮、チャプチェ 豆乳プリン	ごはん、さとう 春雨、いりごま ごま油 とうにゅうプリン	牛乳、とり肉 ぶたひき肉 だいず	白菜、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく 玉ねぎ、にんにく ピーマン、干しいたけ	小 636 中 781	小 26.1 中 29.9	
6 (火)	ごはん持参	牛乳	スタミナ汁、豆腐ハンバーグ たまねぎとしめじの和風あんかけソース	ごはん でんぶん、さとう	牛乳、ぶた肉 ひじき、油あげ みそ とうふハンバーグ	にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、しめじ	小 567 中 696	小 22.0 中 25.2	
7 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー パインとマンゴーの杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにと豆腐	牛乳 とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイン マンゴー	小 644 中 855	小 22.2 中 27.3	
8 (木)	背割れニュー コッペパン	牛乳	大根のコンソメスープ マカロニミートソース、ぶどうゼリー	背割れニュー コッペパン マカロニ ぶどうゼリー	牛乳、だいず ぶたひき肉 粉チーズ	大根、白菜、にんじん パセリ、えだ豆、玉ねぎ ピーマン、トマト マッシュルーム	小 622 中 817	小 24.5 中 31.5	
9 (金)	ごはん	牛乳	チンゲン菜と油揚げのみそ汁、鶏肉のスタミナ煮 十五夜ゼリー	ごはん、でんぶん ごま油 十五夜ゼリー	牛乳、油あげ みそ、とり肉	にんじん、長ねぎ チンゲン菜、ピーマン 玉ねぎ、もやし にんにく	小 568 中 720	小 23.4 中 29.1	
12 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、ショウロンボウ リャンバンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	小 607 中 762	小 23.3 中 27.7	
13 (火)	ごはん持参	牛乳	かぼちゃポタージュ、五目野菜の甘酢肉団子(2個) 切り干し大根のバターしょうゆ炒め	ごはん、バター	牛乳、とり肉 五目野菜の肉団子 ぶた肉	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根、キャベツ りんごジュース	小 621 中 819	小 20.0 中 30.4	
14 (水)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁、いわしの梅しょうゆ煮 メンマともやしの炒め物	ごはん、ごま油	牛乳、とうふ、みそ いわしの うめしょうゆに とり肉	大根、にんじん 糸こんにゃく、長ねぎ メンマ、もやし	小 593 中 730	小 27.9 中 32.0	
15 (木)	雪にんじん パン	牛乳	ズッキーニのコンソメスープ パンネきのこクリームソース、りんごとお米のプリン	雪にんじんパン さとう、パンネ 米油、バター りんごとお米のプリン	牛乳、ベーコン チーズ	ズッキーニ、にんじん 玉ねぎ、トマト しめじ	小 579 中 783	小 20.5 中 26.8	
16 (金)	ごはん	牛乳	春雨中華塩スープ、たれ付きかに玉 ホイコーロウ	ごはん、春雨 さとう、米油	牛乳、なると たれつきかに玉 ぶた肉、みそ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが	小 585 中 728	小 25.5 中 30.4	
20 (火)	ごはん持参	牛乳	大根と油揚げのみそ汁、あじ塩焼き 鶏肉ときくらげの中華ごまみそ炒め	ごはん さとう、ごま油 でんぶん	牛乳、とり肉 油あげ、みそ あじ塩焼き	大根、にんじん、長ねぎ 糸こんにゃく もやし きくらげ、にら	小 585 中 720	小 26.4 中 31.1	
21 (水)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん トマト、アップルソース マンゴー、パイン	小 665 中 890	小 22.1 中 27.7	
22 (木)	ナン	牛乳	ビーフンとわかめの中華スープ ドライカレー、角チーズ	ビーフン、ごま油 ナン	牛乳、わかめ 角チーズ、だいず ぶたひき肉 粉チーズ	白菜、干しいたけ 長ねぎ、えだ豆、玉ねぎ にんじん、ピーマン トマト	小 595 中 716	小 28.1 中 33.1	
26 (月)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁、ます塩焼き 豚肉の彩り炒め	ごはん、米油 でんぶん	牛乳、あさり とうふ、油あげ みそ、ます塩焼き ぶた肉	ごまつな、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、糸こんにゃく	小 608 中 759	小 35.8 中 42.1	
27 (火)	ごはん持参	牛乳	ちくわの中華ごまみそ汁 豚ひき肉の肉じゃが、ヨーグルト	ごはん じゃがいも、さとう でんぶん	牛乳 ヨーグルト、ちくわ みそ、ぶたひき肉	えだ豆、玉ねぎ にんじん、糸こんにゃく もやし、切り干し大根 しょうが	小 596 中 743	小 24.5 中 29.1	
28 (水)	ごはん	牛乳	鶏みそバター汁、コーンシュウマイ(2個) フロccoliーとひじきのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ごはん、じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、とり肉 わかめ、みそ コーンシュウマイ ひじき	にんじん、玉ねぎ コーン、フロccoliー	小 539 中 672	小 22.1 中 26.4	
29 (木)	りんごパン	牛乳	パサラコーンポタージュ 照り焼き肉団子(2個)、ジャーマンポテト	りんごパン じゃがいも	牛乳、とり肉 照り焼き肉団子 ベーコン	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ	小 736 中 971	小 29.0 中 37.6	
30 (金)	ごはん	牛乳	キャベツのスープ、オムレツ ラタトゥイユ	ごはん	牛乳、オムレツ とり肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、えだ豆、なす ズッキーニ、玉ねぎ にんにく、トマト	小 572 中 695	小 32.9 中 36.7	

- ◆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、鰯節】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。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



