

10月 こんだてのおしらせ

保護者の皆様の負担が軽くなります！！
*****10月から給食費が無償化となりました*****

実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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						
3 (月)	ごはん	牛乳	いもち汁・さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物・ブルーベリーゼリー (学配)	ごはん いもち、ごま油 ごま、さとう ゼリー	牛乳 とり肉、油あげ ぶた肉、さばみそに	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ、しめじ	631	27.3	目的愛護デー
4 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそコーンラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜 (大根、きゅうり)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん サラダ油、ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉、みそ	長ねぎ、キャベツ、メンマ コーン、大根、にんじん きゅうり、干しいたけ かぼちゃコロッケ	639	25.2	
5 (水)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 串さしつくね (2こ)・鶏肉とれんこんの炒め物	ごはん でんぶん、ごま油 ごま、さとう	牛乳 とうふ、とり肉 くしざしつくね	えのきだけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ れんこん、いんげん	619	26.8	10月10日は「自的爱護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は疲れている以上に疲れているかもしれない。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。給食では、3日にブルーベリーゼリーがです。
6 (木)	酢割れニューコッペパン	牛乳	さつまいもポターージュ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜 (キャベツ、コーン)・サウザンアイランドドレッシング	酢割れニューコッペパン さつまいも ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ ポークとチキンのフランク	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン	715	27.5	
7 (金)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁・ねぎ玉焼き 五目きんぴら	ごはん ごま、ごま油 さとう	牛乳 とりだんご みそ、さつまあげ 油あげ、ねぎ玉焼き	しめじ、もやし、長ねぎ にんじん、こんにゃく ごぼう、平さやいんげん	628	23.7	
11 (火)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・海鮮かき揚げ ゆで野菜 (白菜、小松菜)・昆布つゆ	ゆでうどん サラダ油	牛乳 とり肉、油あげ 海せんかき揚げ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、白菜、小松菜	527	21.6	
12 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・たれ付き肉団子 (2こ) にんじんしりしり	ごはん じゃがいも サラダ油、さとう	牛乳 ぶた肉、たまご、ツナ チキンミートボール	玉ねぎ、にんじん こんにゃく	633	27.2	
13 (木)	米粉パン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ マカロニミートソース炒め・角チーズ	米粉パン マカロニ サラダ油	牛乳 ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 角チーズ	白菜、にんじん 小松菜、玉ねぎ、トマト マッシュルーム	608	25.6	
14 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・たれ付きチキンハンバーグ パリパリ大根サラダ・和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉、みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ キャベツ、にんじん コーン、切り干し大根 きゅうり	601	25.3	自を大切に! 
17 (月)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めピピンパッ カットりんご (早生ふじ・学配)	麦ごはん ごま油、ごま さとう	牛乳 とり肉、とうふ、みそ わかめ、かまぼこ ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ もやし、干しいたけ ほうれん草、ぜんまい 白菜、りんご	573	24.9	
18 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・ポテト付きささみカツ ゆで野菜 (小松菜、にんじん)・焼煎ごまドレッシング	ゆで中華めん サラダ油、ぶ ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると にほし粉 ポテト付きささみカツ	長ねぎ、もやし、メンマ 干しいたけ、小松菜 にんじん	593	29.8	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐を茹ぎ木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぶんでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。給食では、この八杯豆腐が5日にです。
19 (水)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん・ひき肉と白菜の炒め物 味付きなっとう (学配)	ごはん さとう、ごま油 でんぶん	牛乳、ちくわ、こんぶ ずらたまご、みそ がんとどき、なっとう ぶたひき肉、高野どうふ	大根、にんじん こんにゃく、白菜 ピーマン、しょうが	554	23.1	
20 (木)	ニューコッペパン	牛乳	ABCマカロニのコンソメスープ チーズオムレツ・野菜ソテー	ニューコッペパン マカロニ バター	牛乳 とり肉、ベーコン チーズオムレツ	しめじ、にんじん 玉ねぎ、小松菜 コーン	585	26.0	
21 (金)	ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁・さばねぎ塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん さつまいも サラダ油、さとう	液状ヨーグルト 油あげ、みそ さつまあげ さばねぎ塩焼き	小松菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根	595	22.2	
24 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・ゆで野菜 (ブロッコリー、コーン、にんじん) シーザードレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー、コーン アップルソース	601	20.3	
25 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・チキンメンチカツ コーン入りマッシュポテト	ゆでうどん じゃがいも サラダ油	牛乳 とり肉、油あげ かまぼこ チキンメンチカツ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん コーン、長ねぎ 玉ねぎ、パセリ	613	27.0	
26 (水)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・ぶり照り焼き すき昆布の炒め煮	ごはん ごま、サラダ油 さとう	牛乳 とり肉、みそ こんぶ、さつまあげ ぶり照り焼き	大根、小松菜、ごぼう にんじん、こんにゃく	609	30.9	今月の青森産品 《青森市産》 米 (つがるロマン) カットりんご (早生ふじ) 《青森県産》 牛乳、パン うどん、中華めん とりだんご アップルソース
27 (木)	食パン	牛乳	ポトフ・ツナサラダ マヨネーズ・りんごジャム	食パン じゃがいも マヨネーズ、ジャム	牛乳 ツナ ポークフランクフルト	にんじん、玉ねぎ しめじ、キャベツ	625	24.7	
28 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁・厚焼きたまご にんじんと春雨の炒め物・かぼちゃプリン (学配)	ごはん 春雨、さとう サラダ油、プリン	牛乳 あつあげ、高野どうふ ぶたひき肉、みそ あつ焼きたまご	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、ごぼう	648	29.4	
31 (月)	ごはん	牛乳	えびボールスープ・梅ギョウザ ひじきサラダ・中華ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 えびボール、ぶた肉 ほうぎョウザ、ひじき	白菜、竹の子、にんじん 長ねぎ、きゅうり コーン、干しいたけ	583	21.1	

10月12日の「肉じゃが」は、堤小学校、横内小学校、甲田小学校、大野小学校の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、気をつけて食べてください。
- ◆ (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。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから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にお願いします。

* 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、魚卵】を使用していません。
(ただし、原材料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。)
* ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
* ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のアレルゲンは、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 小学校給食センター (TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

Table with columns: 実施日, こんだて, 特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の奨励), その他, 貝類, 果物類, 種実類. Rows include dates like 3月, 4火, 5水, 6木, 7金, 11火, 12水, 13木, 14金, 17月, 18火, 19水, 20木, 21金, 24月, 25火, 25水, 27木, 28金, 31月.

☆☆☆ 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。 ☆☆☆