

学校給食献立一覧表

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

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

青森市中学校給食センター


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	献立						
3月	米飯230g	牛乳 A	なめこみそ汁・チキン照焼・豚肉ともやしの炒め物・ブルーベリーゼリー（学配）	牛乳、豆腐、油揚げ、チキン照焼、豚肉	なめこ、長ねぎ、もやし、いんげん	米飯、ブルーベリーゼリー	712	30.7
4火	雪人参パン	牛乳 A	ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、ポークフランス、大豆	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ、かぼちゃコロッケ	雪人参パン、サラダ油	825	27.3
5水	米飯230g	牛乳 A	さつま汁・白身魚照焼・ゆで野菜（小松菜、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、白身魚照焼	ごぼう、人参、長ねぎ、小松菜	米飯、さつまいも、（こんにやく）ドレッシング	700	27.6
6木	ゆで中華	牛乳 A	◎煮干しょうゆラーメン・小籠包（2個）・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉、なると、煮干粉、小籠包	ほうれん草、長ねぎ、もやし、メンマ、れんこん	ゆで中華、サラダ油	733	35.3
7金	米飯250g	牛乳 A	マーボー丼・棒ギョウザ・マンゴー入りアセロラゼリー	牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ	キャベツ、人参、長ねぎ、にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油、アセロラゼリー	829	29.0
11火	ニューコッペパン	牛乳 A	クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆで野菜（いんげん、コーン）・マヨネーズ	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ツナオムレツ	しめじ、玉ねぎ、にんにく、人参、パセリ、いんげん、コーン	ニューコッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	919	38.4
12水	米飯230g	牛乳 A	けんちん汁・★いかメンチ・ゆで野菜（小松菜、人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、豆腐、いかメンチ	大根、人参、ごぼう、小松菜	米飯、ごま油、ドレッシング	685	23.2
13木	ゆでうどん	牛乳 A	きつねうどん・海鮮かき揚げ・大根のそぼろ煮・ワッフルドック（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、海鮮かき揚げ、豚ひき肉	人参、長ねぎ、干しいたけ、ぜんまい、細竹、えのきたけ、ふき、しょうが、大根	ゆでうどん、ワッフルドック	726	28.9
14金	麦ご飯250g	牛乳 A	ハッシュドポーク・チンゲン菜とコーンの炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ、ポークフランス	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、コーン、チンゲン菜、パイン	麦ご飯	835	28.4
19水	米飯230g	牛乳 A	かき玉汁・いわし生姜煮・十和田バラ焼	牛乳、卵、豆腐、いわし生姜煮、豚肉	ほうれん草、人参、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが	米飯、サラダ油、ごま油	779	34.3
20木	ゆで中華	牛乳 A	みそカレー豆乳ラーメン・春巻・ゆで野菜（大根、人参）・韓国ナムルドレッシング・◎カットりんご（学配）	牛乳、豚肉、なると、わかめ、豆乳、春巻	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、大根、りんご	ゆで中華、ごま、サラダ油、ドレッシング	721	28.2
21金	米飯250g	牛乳 A	焼肉丼・ねぎたま焼・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、ねぎたま焼	もやし、玉ねぎ、人参、まいたけ、ピーマン、パプリカ、にんにく、黄桃	米飯、春雨、杏仁豆腐	794	28.0
24月	米飯230g	牛乳 A	◎鶏団子と根菜の豆乳汁・しらすとわかめ入り卵巻・ちくわとメンマの炒め物	牛乳、鶏団子、豆乳、しらすとわかめ入り卵巻、ちくわ	大根、人参、ごぼう、いんげん、メンマ	米飯、じゃがいも（こんにやく）、サラダ油	718	27.5
25火	食パン	牛乳 A	コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ・いちごジャム	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆腐入りチキンハンバーグ	玉ねぎ、人参、パセリ、チンゲン菜、キャベツ、長ねぎ、なす、トマト、にんにく	食パン、ペンネ、サラダ油、いちごジャム	825	33.2
26水	米飯230g	牛乳 A	せんべい汁・さば塩焼・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、鶏肉、さば塩焼、わかめ	ぜんまい、細竹、えのきたけ、ふき、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、きゅうり	米飯、汁用せんべい、ドレッシング	698	32.5
27木	ゆでうどん	牛乳 A	なめこうどん・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング・ヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、ヨーグルト、キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、なめこ、干しいたけ、ブロッコリー、コーン	ゆでうどん、ドレッシング	650	27.3
28金	麦ご飯250g	牛乳 A	ポークカレー・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、茎わかめ	玉ねぎ、人参、きゅうり、黄桃	麦ご飯、じゃがいも	801	25.1
31月	米飯230g	牛乳 A	わかめとかにボールのスープ・ハンバーグ・ゆで野菜（カリフラワー、コーン）・シーザードレッシング	牛乳、わかめ、豆腐、かにボール、ハンバーグ	人参、長ねぎ、カリフラワー、コーン	米飯、ドレッシング	702	27.2

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ブルーベリーゼリー」「ヨーグルト」のカラー容器・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。

<p>6日（木） ◎煮干しょうゆラーメン</p> <p>全国には様々なラーメンがありますが、青森県のご当地ラーメンとして「煮干ラーメン」があります。青森県で江戸時代から食べられていた津軽そばは、煮干しではなく焼き干しを使った汁を使っています。この焼き干しでとるだし汁が、時代を経てラーメンにも使われるようになったのです。その後、昭和30年代にむつ湾でイワシの不漁が続く、焼き干しが値上がりしました。焼き干しが高級食材となったために煮干しを使うようになり、現在の「煮干ラーメン」になったといわれています。</p> 	<p>20日（木） ◎カットりんご</p> <p>りんごの生産量日本一を誇る青森県は、日本の全生産量の半分以上を担っています。りんごは食物繊維の「ペクチン」を多く含むので、腸内細菌の善玉菌を増やして便通をよくしたり、糖やコレステロールの吸収を抑えたりします。また、カリウムも含むので、余分なナトリウムを排泄して高血圧の予防効果も期待できます。今回給食に出るりんごは青森市で作られたものです。地元の食べ物のおいしさを味わいましょう。</p> 	<p>24日（月） ◎豆乳</p> <p>豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたもので、「にがり」を加えると豆腐ができます。豆乳には、大豆特有の青臭さがあり、苦手な人もいかもしれませんが、みそ汁に入れるとまろやかになります。豆乳は大豆よりも栄養素を効率よく消化吸収することができます。腸内環境を整えたり、動脈硬化やがんの予防など多くの効果があります。</p> 
---	---	---



青森県の郷土料理

12日（水）
★いかメンチ

いかメンチは津軽地方に伝わる家庭料理です。いかを刺身にしたときに残る「ゲソ」をたたいてミンチにし、玉ねぎや人参といった野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのが始まりといわれています。終戦直後で食料が少なかった時代に、貴重ないかを残すことなく食べられるよう、そして野菜の残りや切れ端などをおいしく食べるために工夫された料理だそうです。いかのうま味とプチプチとした食感に野菜の甘味、油で揚げた香ばしさがあり、今でも子どもから大人まで人気のソウルフードになっています。

