

12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した!!
 ~10月から給食費が無償化となりました~



青森市単独給食実施校

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	おかずのい						
1 (木)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ホイコーロー いもけんぴ小魚	ごはん ごま油 さとう さつまいも	牛乳 ぶた肉、とうふ とり肉、みそ 小魚	白菜、にんじん しょうが、竹の子 キャベツ、ピーマン	512	21.1	たら汁 【青森県の郷土料理】
2 (金)	ニュー コッパン	牛乳	ブラウンシチュー・プレーンオムレツ・和風乳化ドレッシング ゆで野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん）	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり マッシュルーム	643	24.6	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるどころがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たらじゃっぱ汁】は、青森県の津軽・北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のたらの身を使っ
5 (月)	ごはん	牛乳	あさりと大根のみそ汁・豚丹の具 みかんゼリー(学配)	ごはん 米油 ゼリー	牛乳 あさり、とうふ ぶた肉、みそ	小松菜、にんじん ピーマン、玉ねぎ もやし、長ねぎ 大根、しょうが	561	23.2	【たらじゃっぱ汁】は、青森県の津軽・北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のたらの身を使っ
6 (火)	ごはん	牛乳	さつまい・串さしつくね(2こ) ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう ごま油	牛乳、みそ ぶた肉、油あげ くしきつくね ひじき、さつまい	大根、にんじん 長ねぎ、えだ豆 ごぼう	755	55.2	【たら汁】を22日に取り入れています。
7 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・ビッグえびシウマイ パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、わかめ みそ、シウマイ	もやし、キャベツ にんじん、メンマ 長ねぎ、きゅうり 切り干し大根	507	23.6	【たら汁】を22日に取り入れています。
8 (木)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子汁・いわし生姜煮 ゆで野菜(白菜、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、とうふ 根菜入りとりだんご いわししょうがに	大根、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、白菜	541	22.2	冬至
9 (金)	米粉パン	牛乳	たまごスープ・チーズ入りハンバーグ ジャーマンポテト	米粉パン じゃがいも バター	牛乳 たまご ベーコン チーズ入りハンバーグ	キャベツ、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ、パセリ	687	28.7	今年(とし)は22日が冬至です。北半球では、冬至の日は、1年のうちで、一番昼が短く夜が長い日とされ、冬至に菜菔(だいぼ)がたっぷりのかぼ
12 (月)	ごはん	牛乳	僧兵汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ひき肉と竹の子の炒め物	ごはん 里いも でんぶ 米油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ ぶたひき肉 五目野菜の肉だんご	にんじん、れんこん 白菜、竹の子 長ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが こんにゃく	609	26.8	ちや(ちや)を食べ、ゆずが入ったお風呂に入ると、寒い冬でも風邪をひかず、丈夫な体をつくれるといわれています。
13 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・ツナサラダ ノンオイルイタリアンドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン アップルソース	649	22.5	給食では16日に「かぼちゃのポターージュ」で使用しています。
14 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・たこメンチカツ ゆで野菜(もやし、小松菜)・焙煎ごまドレッシング	ゆでうどん 米油 ドレッシング	牛乳、とり肉 なると、油あげ たこメンチカツ	ふき、ぜんまい えのきだけ、細竹 にんじん、長ねぎ 干ししいたけ もやし、小松菜	527	26.1	給食では16日に「かぼちゃのポターージュ」で使用しています。
15 (木)	ごはん	牛乳	けんちん汁・さばみそ煮 さんびらごぼう	ごはん ごま油 さとう	液状ヨーグルト とうふ、さばみそ さつまいも 油あげ	大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、ごぼう 干ししいたけ	561	21.5	【今月の青森産品】
16 (金)	食パン	牛乳	かぼちゃのポターージュ ミートボールデミソース煮・カシスペースト	食パン バター、米油 さとう カシスペースト	牛乳 とり肉 チーズ ミートボール	かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん パセリ、ピーマン マッシュルーム	645	21.6	【今月の青森産品】
19 (月)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・ショロンポー リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん ごま油 でんぶ、春雨 ドレッシング	牛乳 たまご なると ショロンポー	白菜、にんじん 竹の子 干ししいたけ 長ねぎ、きゅうり	545	18.2	【今月の青森産品】
20 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・ほっけ塩焼き キャベツの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油 でんぶ	牛乳、ぶた肉 高野とうふ、みそ ほっけ塩焼き ぶたひき肉	大根、にんじん こんにゃく、ごぼう 干ししいたけ、長ねぎ しょうが、キャベツ ピーマン	541	25.6	【今月の青森産品】
21 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(もやし、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、なると えび、あさり とうふハンバーグ	しょうが、メンマ にんじん、小松菜 長ねぎ、もやし	566	28.7	【今月の青森産品】
22 (木)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】 キャベツ入り平つくね・切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 たら、みそ キャベツ入り平つくね さつまい	白菜、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、しょうが 切り干し大根	566	24.6	【今月の青森産品】
23 (金)	バターロール	牛乳	コンソメスープ・チキン照り焼き 野菜ソテー・クリスマスいちごプリン(学配)	バターロール じゃがいも プリン	牛乳 ポークフランクリン チキン照り焼き ベーコン	大根、にんじん 玉ねぎ、いんげん キャベツ	655	26.0	【今月の青森産品】

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 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。

★★★希望献立アンケート★★★
 6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。
 ★12月13日 ポークカレー ★12月13日 ツナサラダ ★12月14日 山菜うどん



