



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\*\*\*



実施日	こんだて			おにも エネルギーの 多くなる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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	牛乳のみもの	おかずのい							
16 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マスケットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	牛乳、ふた肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース おうとう、みかん パイナップル	611	18.9	<b>けの汁</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> けの汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったという説もあります。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油揚げや高野豆腐を細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けをした汁物です。給食では、25日に出来ます。	
17 (火)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・しらす入りかき揚げ 豚肉とメンマの炒め物	ゆでうどん サラダ油、ごま ごま油	牛乳、油あげ、とり肉 しらす入りかき揚げ なると、ふた肉	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ	522	22.6		
18 (水)	ごはん	牛乳	根菜汁 さば塩焼き・いも団子のそぼろ煮	ごはん、いももち さとう	液状ヨーグルト とり肉、油あげ みそ、ふたひき肉 さば塩焼き	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 長ねぎ、玉ねぎ えだ豆	599	29.6		
19 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜(小松菜、コーン) シーザードレッシング	米粉パン、マカロニ さとう ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 小松菜、コーン	611	27.3		
20 (金)	ごはん	牛乳	つみれ汁・ひじき入り鶏つくね ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、えびボール とうふ、みそ ペーコン ひじき入りとりつくね	大根、にんじん 長ねぎ	636	24.7		
23 (月)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ シュウマイ(2こ)・チャプチェ	ごはん でんぶん、春雨 ごま、さとう ごま油	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ふたひき肉	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ にんにく、玉ねぎ ピーマン	591	25.7		
24 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ゆで野菜(白菜、小松菜)・ぼん酢 学校給食週間ゼリー(学配)	ゆで中華めん ごま ゼリー	牛乳、ふた肉 わかめ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし 白菜、小松菜	605	24.8		<b>今月の青森産品</b> <青森市産> 米(つがるロマン)
25 (水)	ごはん	牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】・あじフライ ゆでキャベツ・焙煎ごまドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、油あげ 高野豆腐、みそ あじフライ	大根、にんじん ごぼう ふき、ぜんまい こんにゃく、キャベツ	627	25.2		
26 (木)	ニューコッペン	牛乳	コンソメスープ マカロニミートソース・角チーズ	ニューコッペン じゃがいも マカロニ オリーブ油	牛乳、とり肉 ふたひき肉、大豆 チーズ 角チーズ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、トマト マッシュルーム	679	30.0		<青森県産> 牛乳、パン ゆでうどん、中華めん アップルソース ごぼう
27 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 たれ付きチキンハンバーグ・ふきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、ふた肉 チキンハンバーグ	にんじん、コーン ふき、こんにゃく	587	27.2		
30 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁・いわししょうが煮 ひじきの炒め物	ごはん せんべい サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 いわししょうがに ひじき さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ	567	24.9		
31 (火)	ごはん	牛乳	中華スープ ショーロンポー・ホイコーロー	ごはん さとう サラダ油	牛乳、えび ふた肉、なるど ショーロンポー みそ	干しいたけ、にんじん チンゲン菜、竹の子 長ねぎ、ピーマン キャベツ、にんにく しょうが	548	25.6		

1月30日の「せんべい汁」は、堤小学校、大野小学校、原別小学校、野内小学校、浜田小学校、新城中央小学校の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ときがあります。
- ◆ ドレッシングなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、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。



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事食があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく削り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

