

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\*\*\*

【B】 学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

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	飲み物	献立のおかず					
16月	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドポーク・いんげんとフランクの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、ポークフランク	玉ねぎ、人参、ごぼう、マッシュルーム、いんげん、黄桃	麦ご飯、サラダ油	824	35.2
17火	ニューコッペパン	牛乳	B ベーコンとポテトのスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆでキャベツ・焙煎ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、豆腐入りチキンハンバーグ	人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ	ニューコッペパン、じゃがいも、ドレッシング	809	34.3
18水	米飯230g	牛乳	B ●せんべい汁・きんぴら肉団子（2個）・ちくわとメンマの炒め物	牛乳、鶏肉、ちくわ、きんぴら肉団子	ふき、ぜんまい、細竹えのきたけ、ごぼう、長ねぎ、人参、メンマ	米飯、汁用せんべい、サラダ油（こんにゃく）	733	43.0
19木	ゆでうどん	牛乳	B きつねうどん・厚焼卵・鶏肉と野菜の炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、厚焼卵	人参、ふき、ぜんまい、細竹えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、いんげん、にんにく、しょうが	ゆでうどん、サラダ油、ごま油、ワッフルドック	736	44.5
20金	米飯230g	牛乳	B ●長いもすいとん・さばみそ煮・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、さばみそ煮	人参、ごぼう、ほうれん草、もやし	米飯、長いもすいとん、ドレッシング	686	35.3
23月	米飯230g	牛乳	B ★けの汁・あじ塩焼・玉ねぎとコーンの甘辛炒め	牛乳、油揚げ、大豆、あじ塩焼、豚肉	大根、人参、ごぼう、ふき、ぜんまい、玉ねぎ、コーン	米飯、ごま油（こんにゃく）	727	39.3
24火	食パン	牛乳	B ミネストローネ・ポークとチキンのフランク・いんげんとコーンの炒め物・パテキャラメル	牛乳、ポークフランク、大豆、豚肉、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、コーン、いんげん	食パン、サラダ油、パテキャラメル	776	39.6
25水	米飯230g	牛乳	B ●たら汁・棒ギョウザ・三色ごま炒め・給食週間ゼリー（学配）	牛乳、たら、豆腐、棒ギョウザ	大根、人参、ごぼう、いんげん	米飯、ごま、サラダ油、マヨネーズ、給食週間ゼリー	727	31.0
26木	ゆで中華	牛乳	B みそカレー・豆乳ラーメン・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（小松菜、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、豚肉、なると、わかめ、豆乳	人参、もやし、メンマ、長ねぎ、小松菜、かぼちゃコロッケ	ゆで中華、ごま、サラダ油、ドレッシング	709	35.6
27金	米飯230g	牛乳	B 五目中華スープ・ハンバーグ・長いものオイスターソース炒め	牛乳、豆腐、鶏肉、ハンバーグ	竹の子、小松菜、長ねぎ、人参、にんにく、しょうが	米飯、ごま油、長いも	704	34.7
30月	麦ご飯250g	牛乳	B ポークカレー・茎わかめサラダ（茎わかめ、大根）・ノンオイル青じそドレッシング・パイナップル缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、茎わかめ	玉ねぎ、人参、大根、パイナップル	麦ご飯、じゃがいも	794	32.9
31火	米粉パン	牛乳	B あさりと小松菜のクリーム煮・チキンフィレオ・豚肉と野菜の炒め物	牛乳、あさり、粉チーズ、チキンフィレオ、豚肉	小松菜、玉ねぎ、コーン、人参、ピーマン、パプリカ	米粉パン、ごま油	909	54.1

献立は都合により変わることがあります。

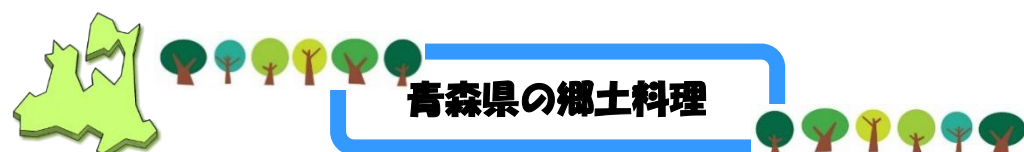
※「給食週間ゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ 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。

★☆☆☆☆ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」 ★☆☆☆☆

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。それにちなみ、今月は、青森県の特産品や郷土料理を多く取り入れた献立になっています。


<p>18日（水）</p> <p>●せんべい汁</p> <p>南部地方には「せんべい汁」という郷土料理があります。南部地方では、「やませ」という梅雨の頃にふく冷たい東風のせいで、昔は米が育たず、そばや小麦をつくって使った料理がたくさんあります。南部せんべいもその一つで、昔は各家庭でせんべいを焼いていたこともあったそうです。このせんべいを使った料理の一つがせんべい汁です。</p> 	<p>20日（金）</p> <p>●長いもすいとん</p> <p>南部地方には、「ひつつみ」という郷土料理があります。主食の米に変わる食べ物として「すいとん」という料理が作られました。すいとんは、水と小麦粉を練ったものを湯の中に少しづつ入れて、団子のように固めた汁物です。南部地方では、だし汁にひつつみを入れて、ことから、「ひつつみ」と言われるようになりました。給食では、「長いも」が入ったすいとんを提供します。</p> 	<p>25日（水）</p> <p>●たら汁</p> <p>津軽地方には、「たらのじゃっば汁」という郷土料理があります。青森の冬を代表する魚、たらのじゃっば（アラの部分）と野菜等を煮込み、塩やみそで味付けした料理です。栄養価が高く、寒い冬に心身ともに温まることから、家庭でも人気の定番料理となっています。給食では、食べやすいようにたらの切り身を使ったたら汁にしています。</p> 
--	--	---



23日（月）

★けの汁

けの汁は、青森県津軽地方の郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜類、ふき、わらびなどの山菜の他、油揚げ、しみ豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそで味付けした具たくさん汁物です。もともとは、小正月に一年の無病息災を願っていただく精進料理で、「津軽の七草がゆ」とも呼ばれています。小正月の朝、仏前に供えて拝んだあと、家族そろって食べていたといわれています。また、女性が小正月にくつろぐために作り置きする保存食でもありました。大鍋に大量に作り、4、5日ほど温め直して食べる習慣がありました。



\* 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ため、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、雑穀、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 中学校給食センター (TEL:017-761-7330) にお問い合わせください。

※ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを控えている生徒は、安全のため、おかわりはいないようにお願いします。

実施日	献立名	特定原材料(表示義務)													特定原材料に準ずる(表示の要あり)										その他											
		えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	ア	い	い	オ	キ	キ	肉	く	さ	さ	大	鶏	豚	ま	も	や	セ	魚	た	味	増	手	よ	貝	果	種		
		い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	
16日(月)	麦ごはん	○	○	○																																
	牛乳				●																															
	B ハッシュドポーク	●	●												○			●	●	●	○	○	○				●									
	いんげんとフランクの炒め物	●													○	○		●	●	●							●									
黄桃缶																																			黄桃	
17日(火)	ニューカップパン	●	○	●	○	○								○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B ベーコンとポテトのスープ	●	○	○														●	●	●							●									
	豆腐入りチキンハンバーグ	●	○	○											○	○	○	○	○	○	○	○	○													
ゆでキャベツ																																				
焼煎ごまドレッシング																	●	●																	ごま	
18日(水)	米飯	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B せんべい汁	●	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○												かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、カルシウム(ほたて貝)つおパウダー	
	きんぴら肉団子(2個)														●	●	●	●	●	●	●	●	●											リンゴジュース		
ちくわとメンマの炒め物	○	○	●													○	●																	ごま、植物油(ゴマ油)		
19日(木)	ゆでうどん	●	○																																	
	牛乳				●																															
	B きつねうどん	○	●	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○												魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおふし	
	厚焼卵	○	○	●	●									○	○	○	○	○	○	○	○	○													だし汁(かつおふしエキス)	
鶏肉と野菜の炒め物	●	●	●	●										○	●	●	●	○								●								食用ごま油		
ワッフルドック(学配)	●	●	●																																	
20日(金)	米飯	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B 長いも芋いとん	●													○	○	○	○	○	○	○	○	○											かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー		
	さばみそ煮				○													●	●									●								さば
ゆで野菜(ほうれん草、もやし)																																				
和風乳化ドレッシング	●	●																																	鰹エキス	
23日(月)	米飯	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B けの汁	○	○														○	●										○	○							かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー
	あじ塩焼																																			あじ
玉ねぎとコーンの甘辛炒め	●													○	●	●	○	●	●	●	●	●												りんご		
24日(火)	食パン	●	○	●	○	○								○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B ミネストローネ	●																○	○	○	○	○	○				○	○								
	ポークとチキンのフランク	○	○	○														○	○	○	○	○	○													
いんげんとコーンの炒め物	●																○	○	○	○	○	○														
ハチケチャメル	○	○	○																																	
25日(水)	米飯	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B たら汁																																			すけそうたら、焼成カルシウム(かつお、たら骨)、かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー
	棒きょうざ	○	○	●	○	○									○	○	○	○	○	○	○	○	○													
三色ごま炒め	○	○	●	○	○									○	○	○	○	○	○	○	○	○												ごま		
給食週間ゼリー(学配)																																			ゆず果汁	
26日(木)	ゆで中華	●	○																																	
	牛乳				●																															
	B みそカレー豆乳ラーメン	○	○	●														○	○	○	○	○	○												すけそうたら、いとより、かつお節エキス	
	かぼちゃコロッケ	●																○	○	○	○	○	○												貝Ca(ホタテ貝)	
ゆで野菜(小松菜、人参)																																				
サウザンアイランドドレッシング	●	●																																		
27日(金)	米飯	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B 五目中華スープ	●																																		焼成カルシウム(かつお、たら骨)、魚醤パウダー(ほたて、すけそうたら)
	ハンバーグ																																			食用植物油(ごま)、食用ごま油
長いものオイスターソース炒め	●																○	○	○	○	○	○												オイスターソース		
30日(月)	麦ごはん	○	○	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B ポークカレー	●	●															○	○	○	○	○	○												かつお節エキス	
	茎わかめサラダ(茎わかめ、大根)																																			
ノンオイル青じそドレッシング	●																																		かつおふしエキス	
ハイン缶																																			パイナップル	
31日(火)	米粉パン	●	○	●	○	○								○	○	○	○	○	○	○	○	○														
	牛乳				●																															
	B あさりとお松菜のクリーム煮	○	○	●	●																															アサリ、ほたてエキスパウダー
	チキンフィレオ	●	○	○																																