



令和4年度

1月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

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						
16 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイン マンゴー	小 656 中 877	小 20.1 中 24.7	雪だるま汁 24日は、みなさんが雪で楽しく遊ぶ様子をイメージして作った「雪だるま汁」です。雪だるまをイメージした「いもち」、こたつなどで温まる様子を生姜がきいた汁で表現しています。生姜には体をあたためる働きがあり、冷えた体をほぐし、血行をよくしてくれます。
17 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ、コーンシュウマイ (2個) 焼きそば風ピーマン炒め、はいがふりかけ	ごはん ごま油 ピーマン はいがふりかけ	牛乳、わかめ なると コーンシュウマイ ぶたひき肉	しめじ、にんじん 長ねぎ、キャベツ ピーマン	小 510 中 653	小 19.7 中 24.0	
18 (水)	ごはん	【小】濃味ヨーグルト (いちご) 【中】牛乳	ぶた汁、あじフライ ジャーマンポテト	ごはん 米油 じゃがいも	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ あじフライ ベーコン 液状ヨーグルト	にんじん、ごぼう 大根、糸こんにやく 長ねぎ、玉ねぎ パセリ	小 653 中 928	小 26.1 中 36.9	
19 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ、ポークハンバーグ ほうれん草のグラタン風炒め	米粉パン さとう、パンネ 米油	牛乳、とり肉 ポークハンバーグ ベーコン チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ほうれん草	小 623 中 867	小 31.4 中 42.6	
20 (金)	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁、ねぎ玉焼き 焼き肉煮、カットりんご (ふじ)	ごはん、ごま油 でんぶ	牛乳、わかめ とうふ、みそ ねぎたま焼き ぶた肉	にんじん、白菜 長ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、もやし にんにく、りんご 切り干し大根	小 572 中 724	小 23.3 中 28.1	
23 (月)	ごはん	牛乳	はるさめちゅうかしの 春雨中華塩パタースープ 五目野菜の甘酢肉団子 (2個)、豚ひき肉とちくわの炒めもの	ごはん、春雨 バター、米油 さとう、でんぶ	牛乳、ぶた肉 わかめ、ちくわ 五目野菜のあます 肉だんご ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ ピーマン、干しいたけ しょうが	小 584 中 718	小 22.0 中 25.8	
24 (火)	ごはん	牛乳	雪だるま汁、かぼちゃひき肉フライ、学校給食週間ゼリー ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり、コーン)、フレンチドレッシング	ごはん いもち さとう、米油 ドレッシング 学校給食週間ゼリー	牛乳 ぶたひき肉 かぼちゃひき肉フライ	にんじん、玉ねぎ 小松菜、長ねぎ しょうが、キャベツ きゅうり、コーン	小 743 中 925	小 25.4 中 29.1	
25 (水)	ごはん	牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】 にしんみぞれ煮、鶏肉とキャベツのコチュジャン炒め	ごはん、さとう ごま油、でんぶ	牛乳、油あげ 高野どうふ みそ、とり肉 にしんみぞれに	大根、ごぼう、ふき ぜんまい、糸こんにやく キャベツ、にんじん きくらげ	小 556 中 687	小 54.5 中 28.3	
26 (木)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん、ショウロンポウ ほうれん草のバター炒め、米粉いちごカップケーキ	ゆでうどん バター、さとう でんぶ 米粉いちご カップケーキ	牛乳、ぶた肉 ショウロンポウ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ほうれん草、コーン	小 657 中 711	小 26.7 中 29.8	
27 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁、厚焼きたまご 大根のそぼろ煮	ごはん じゃがいも、米油 さとう、でんぶ	牛乳 とり肉、わかめ みそ あつ焼きたまご ぶたひき肉	にんじん、コーン 玉ねぎ、大根 糸こんにやく しょうが	小 565 中 704	小 25.7 中 29.8	
30 (月)	ごはん	牛乳	ピリ辛ごまみそ汁、ます塩焼き ツナとコーンの炒めもの	ごはん ごま、米油	牛乳 ぶた肉、みそ ます塩焼き ツナ	小松菜、もやし にんじん、長ねぎ 白菜、コーン 切り干し大根	小 575 中 713	小 32.1 中 35.8	
31 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁、豆腐ハンバーグ 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め	せんべい さとう、米油 でんぶ	牛乳、とり肉 油あげ とうふハンバーグ ぶた肉 高野どうふ	大根、まいたけ にんじん、長ねぎ 小松菜	小 597 中 752	小 26.2 中 32.0	

- ◆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。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



正しいはしの持ち方、できていますか？

* 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。(コンタミネーションの可能性はあります)

(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、同一製造ラインで使用されているため、わずかな量が入る可能性があります。)

* ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。また、コンタミネーションは空気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、種、パン類のコンタミネーションは、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 青森市浪岡学校給食センター (TEL : 0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for date (実施日), meal name (こんだて), allergen categories (特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の義務), その他), and food types (魚の種類, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list meals from 16th to 31st, including items like 麦ごはん, 牛乳, ポークカレー, etc.

☆☆☆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お願いします。☆☆☆