



1月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校



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 美しき日	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	のりもの	おかずのい						
16 (月)	ごはん	牛乳 中華スープ	ショウロンポー・ホイコーロー	ごはん さとう、ごま油	牛乳、とり肉 なると ショウロンポー ぶた肉、みそ	干しいたけ、にんじん 長ねぎ、もやし、竹の子 キャベツ、ピーマン しょうが	536	27.3	けの汁 【青森県の郷土料理】 26日の「けの汁」は、青森県津軽地方の郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったといわれていて、大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油あげや高野どうふを細かく刻み、みそやしょうゆで味付けをして、お粥のようによく煮こんだ汁物です。
17 (火)	麦ごはん	牛乳 ポークカレー	杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも、米油 あんこ	牛乳 ぶた肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース おうとう、パナップル	652	20.9	
18 (水)	ゆでうどん	牛乳 なめこうどん・糸こんにゃくとメンマの炒め物	チーズドッグ (学配)	ゆでうどん さとう、ごま油 チーズドッグ	牛乳 とり肉、油あげ ぶた肉	にんじん、白菜 なめこ、長ねぎ メンマ、こんにゃく	525	22.8	
19 (木)	ごはん	牛乳 厚揚げと大根のみそ汁・いわし梅しょうゆ煮	いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち、さとう	液状ヨーグルト みそ、あつあげ ぶたひき肉 いわし梅しょうゆ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、玉ねぎ えだ豆、しょうが	620	28.7	ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油あげや高野どうふを細かく刻み、みそやしょうゆで味付けをして、お粥のようによく煮こんだ汁物です。
20 (金)	米粉パン	牛乳 ミネストローネ・豆腐入りチキンハンバーグ	ゆで野菜 (大根、コーン、きゅうり)・ノンオイル揚げじゃこドレッシング	米粉パン マカロニ、さとう	牛乳 ポークウィンナー どうふハンバーグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、コーン、きゅうり	606	25.0	
23 (月)	ごはん	牛乳 あさりのみそ汁	キャベツ入り平つくね・ふきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳、あさり、みそ 油あげ、さつまあげ キャベツ入り平つくね	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ ふき、こんにゃく しょうが	554	20.8	
24 (火)	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 ごま油 春雨、さとう でんぷん	牛乳 たまご、とり肉 シュウマイ ぶたひき肉	にんじん、コーン 竹の子、チンゲン菜 にんにく、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ	596	22.3	こんがり あおもりさんびん 今月の青森産品
25 (水)	ゆで中華めん	牛乳 みそラーメン・ツナサラダ	中華ドレッシング・学校給食週間ゼリー (学配)	ゆで中華めん ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶた肉、わかめ みそ、ツナ	メンマ、にんじん もやし、長ねぎ しょうが、キャベツ きゅうり	521	23.8	《青森市産》 米 (つがるロマン)
26 (木)	ごはん	牛乳 けの汁【青森県の郷土料理】	さばしょうが煮・ひじきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳、さばしょうがに 油あげ、高野どうふ みそ、ぶたひき肉 ひじき、さつまあげ	大根、にんじん、ごぼう ふき、ぜんまい こんにゃく、えだ豆	641	27.1	《青森県産》 牛乳 うどん・中華めん
27 (金)	ニューコッペパン	牛乳 コンソメスープ	マカロニミートソース・角チーズ	ニューコッペパン さとう じゃがいも マカロニ	牛乳 ポークウィンナー ぶたひき肉 角チーズ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム	627	26.5	アップルソース ぶた肉・ぶたひき肉
30 (月)	ごはん	牛乳 どさんこ汁・たれつきつくねハンバーグ	ゆで野菜 (もやし、きゅうり、にんじん)・焼煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ わかめ、みそ つくねハンバーグ	玉ねぎ、にんじん コーン、長ねぎ もやし、きゅうり	592	24.5	ポークウィンナー ごぼう・せんべい
31 (火)	ごはん	牛乳 せんべい汁	にしんみぞれ煮・すき昆布の炒め物	ごはん せんべい さとう、ごま油	牛乳 にしんみぞれに とり肉、油あげ こんぶ、さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、まいたけ 長ねぎ、こんにゃく	586	26.3	

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ 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。



寒さに負けず、元気にすごそう！



みなさんは、楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ今年度もあと3か月となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染を防ぐには、きちんと手を洗うことはもちろん、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことも大切です。年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで太りやすい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、寒さに負けず、元気にすごしましょう。



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> <p>塩 しょう油</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
--	---	---	--

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。

<p>1月18日</p> <p>チーズドッグ</p>	<p>1月25日</p> <p>みそラーメン</p>
<p>1月26日</p> <p>けの汁</p>	

