



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		おかし おにも エネルギーの もとになる食品	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	のみもの							おかずのい
1 (水)	ごはん	牛乳	スキージ・チキンカツ ゆで野菜(小松菜、コーン)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん、さつまいも サラダ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 みそ、油あげ チキンカツ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく 小松菜、コーン	617	22.6	節分と大豆
2 (木)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・いり大豆 ツナサラダ・フレンチドレッシング	りんごパン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、あさり ツナ、いり大豆 ポークフランスフルト	玉ねぎ にんじん 大根	709	31.4	
3 (金)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・きんぴら肉団子(2こ) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん 長いもすいとん ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉 とり肉 きんぴら肉だんご	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく、メンマ	565	22.9	豆には盡力があると信じられていたのと、「魔(ま)を滅(め)つする(災いをなくす)に通じるからともいわれています。
6 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・れんこんギョウザ(2こ) パリパリ大根サラダ・ナムルドレッシング	ごはん、さとう でんぷん ドレッシング	牛乳、とうふ みそ ぶたひき肉 れんこんギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、こんにゃく しょうが、コーン 切り干し大根、きゅうり	617	24.5	
7 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・白花生コロッケ 豚肉ともやしのカレー炒め	ゆでうどん サラダ油	牛乳、油あげ とり肉、ぶた肉 かまぼこ 白花生コロッケ	ぜんまい、細竹 えのきだけ、もやし にんじん、長ねぎ、ぶき 玉ねぎ、ピーマン	589	25.6	小さくても大きなパワー
8 (水)	ごはん	牛乳	せんざり汁・さばみそ煮 にんじんの炒め物	ごはん サラダ油 さとう 春雨	液状ヨーグルト、みそ 油あげ、高野とうふ さばみそに ぶたひき肉、ひじき	キャベツ、にんじん 長ねぎ 切り干し大根	558	24.3	
9 (木)	食パン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ・チキン照り焼き ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング・スライスチーズ	食パン じゃがいも ドレッシング	牛乳、豆腐 チキン照り焼き スライスチーズ ベーコン	白菜、にんじん コーン ほうれん草	624	28.4	しょうがみそおでん
10 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 串ざしつくね(2こ)・五目きんぴら	ごはん じゃがいも ごま、ごま油 さとう	牛乳、わかめ みそ、油あげ さつまあげ くしざしつくね	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干しいたけ	610	22.1	
13 (月)	ごはん	牛乳	チキンカレー ひじきサラダ・焙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 チーズ ひじき	にんじん、玉ねぎ コーン、きゅうり アップルソース	612	21.4	青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。戦後、青森駅前周辺にできた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を思い、少しでもあたたまって欲しいと、おでんにつけるみそに、しょうがを入れた夕しを作ったのが喜ばれ、広まったといわれています。給食では、15日にです。
14 (火)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン・たれ付きかに玉 鶏肉と竹の子の炒め物	ゆで中華めん ごま油 でんぷん	牛乳、ほたて なるこ かに玉、とり肉	白菜、にんじん もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン しょうが、こんにゃく	601	29.8	
15 (水)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 味噌汁(学配)	ごはん サラダ油	牛乳、ぶた肉、みそ ちくわ、たこボール こんにゃく、高野とうふ がんもどき、なっとう	大根、にんじん こんにゃく 玉ねぎ、しょうが	594	27.8	今月の青森産品
16 (木)	青割れニュー カップパン	牛乳	ワンタンスープ・県産ポークメンチカツ ゆでキャベツ・中華ドレッシング	せわれニューカップパン ワンタン、サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークメンチカツ	もやし、白菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ キャベツ	611	24.4	
17 (金)	ごはん	牛乳	つくね汁・ほっけ塩焼き いんげんと豚肉の炒め物	ごはん、じゃがいも ごま、サラダ油 さとう	牛乳、チキンボール みそ、ぶた肉 ほっけ塩焼き	大根、にんじん 長ねぎ、いんげん こんにゃく しょうが	555	27.6	《青森市産》 米(つがるロマン)
20 (月)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 杏仁フルーツ	ごはん サラダ油 あんぱんとうふ	牛乳、ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マンゴー パイナップル マッシュルーム	629	21.0	
21 (火)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん・れんこんはさみ揚げ ホットポテトサラダ	ゆでうどん サラダ油 じゃがいも	牛乳、ぶた肉 豆腐 れんこんはさみ揚げ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ 干しいたけ	534	20.6	《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、うどん ほたて ポークフランスフルト ポークメンチカツ 長いもすいとん アップルソース
22 (水)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・いよかんゼリー(学配) 鶏団子と根菜のうま煮	ごはん さとう ゼリー	牛乳、たまご とうふ、みそ わかめ チキンボール	にんじん、玉ねぎ ごぼう、こんにゃく 干しいたけ いんげん	574	22.3	
24 (金)	ごはん	牛乳	タックジャンスープ・焼きハンバーグ 春雨サラダ・マヨネーズ	ごはん、ごま油 さとう 春雨 マヨネーズ	牛乳、とり肉 とうふ チキンハンバーグ	白菜、もやし きゅうり、にんじん こんにゃく、わらび	655	24.7	
27 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 切り干し大根の炒め物	ごはん ごま油 さとう サラダ油	牛乳、とうふ 油あげ にしんにりに さつまあげ	大根、干しいたけ 長ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく 切り干し大根	573	23.4	
28 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン ポテトのオープン焼き(トマト味) ウィンナーとキャベツの炒め物	ゆで中華めん ら、サラダ油 ポテトのオープン焼き	牛乳、ぶた肉 なるこ、ほし粉 ポークウィンナー	長ねぎ、もやし メンマ、干しいたけ キャベツ 玉ねぎ、にんじん	590	27.1	

2月14日の「塩ラーメン」は、浜田小学校、甲田小学校、浪館小学校、大野小学校、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。
- ◆ 魚にはほねがあるので、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。

- * 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、麺類、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 小学校給食センター (TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)														特定原材料に準ずる(表示の奨励)										その他								
		えんぴ	か	小	卵	乳	落花生	ア	い	い	オ	カ	キ	く	さ	さ	大	鶏	豚	ま	も	や	り	ゼ	魚	た	味	里	よ	貝	果	種		
1	水	ごはん	○	○	○																													
		牛乳				●																												
2	木	スキージ																																
		チキンカツ																																
3	金	ゆで野菜(小松菜、コーン)																																
		野菜入り和風ドレッシング																																
6	月	りんごパン																																
		牛乳																																
7	火	クラムチャウダー																																
		ツナサラダ(ツナ)																																
8	水	ツナサラダ(大根、にんじん)																																
		フレンチドレッシング																																
9	木	いり大豆																																
		ごはん																																
10	金	牛乳																																
		長いもすいとん																																
13	月	きんぴら肉団子(2こ)																																
		糸こんにゃくとメンマの炒め物																																
14	火	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)																																
		ごはん																																
15	水	液状ヨーグルト(プレーン)																																
		牛乳																																
16	木	せんぎり汁																																
		さばみそ煮																																
17	金	にんじんの炒め物																																
		食パン																																
20	月	牛乳																																
		じゃがいもとわかめのみそ汁																																
21	火	串さしつくね(2こ)																																
		五目きんぴら																																
22	水	麦ごはん																																
		牛乳																																
24	金	チキンカレー																																
		ひじきサラダ																																
27	月	焼餃ごまドレッシング																																
		ゆで中華めん																																
28	火	塩ラーメン																																
		たれ付きかに玉																																

☆☆☆ 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。 ☆☆☆