

2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

令和4年度

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							
1 (水)	ごはん	牛乳	スキー汁・五目野菜の甘酢肉団子(2個) ゆで野菜(キャベツ、にんじん、コーン)・フレンチドレッシング	ごはん さつままいも ドレッシング	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ 五目野菜の あます肉だんご	にんじん、長ねぎ こんにやく ごぼう、キャベツ コーン	小 617 中 768	小 22.4 中 27.5	2月3日は 節分 昔から季節の変わる頃に起こりがちな病気や災害は鬼が持つてくると信じられており、季節の変わり目である節分では、豆まきをしたり、ひいらぎいわしを家の前にかざったりして鬼を追い払います。 鬼はいわしの独特なお味が苦手だとされています。給食では、いわししょうが煮がおすすめです、しっかり食べて元気に過ごしましょう。	
2 (木)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・オムレツ 鶏肉のケチャップ炒め	りんごパン じゃがいも バター、米油	牛乳、あさり オムレツ とり肉	にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく	小 654 中 880	小 27.2 中 37.5		
3 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわししょうが煮 豚肉とキャベツの和風炒め	ごはん ごま油、米油	牛乳、とうふ 油あげ、ふた肉 いわししょうがに	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ 干しいたけ キャベツ、玉ねぎ	小 564 中 728	小 28.3 中 35.3		
6 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンポウ リャンパンサンズー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ふたひき肉 みそ、ショウロンポウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 623 中 808	小 22.7 中 28.9		
7 (火)	ごはん	牛乳	コンソメスープ・たれ付きチキンハンバーグ 豚肉とキャベツのカレー炒め	ごはん 米油	牛乳、とり肉 たれ付き チキンハンバーグ ふた肉	キャベツ、玉ねぎ にんじん、しめじ	小 565 中 733	小 25.3 中 35.1		
8 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・さばみそ煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも でんぷん、さとう	牛乳、ひじき 油あげ、さばみそに ふたひき肉、みそ	キャベツ、にんじん 切り干し大根 玉ねぎ、こんにやく しょうが、長ねぎ	小 619 中 783	小 27.1 中 33.2		
9 (木)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン 春巻き・キャベツとコーンのソテー	ゆで中華めん ふ、米油 バター、でんぷん	牛乳、ふた肉 なた、春巻き ベーコン	長ねぎ、にんじん ほうれん草、メンマ 干しいたけ キャベツ、コーン	小 658 中 760	小 26.0 中 32.3		
10 (金)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・キャベツ入り平つくね 五目きんぴら	ごはん 長いもすいとん ごま、ごま油 さとう	牛乳、とり肉 キャベツ入り平つくね さつまあげ	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにやく さやいんげん	小 583 中 741	小 21.6 中 25.8		
13 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 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、とり肉 チーズ	にんじん、たまねぎ アップルソース にんにく、もも パイ	小 635 中 862	小 22.2 中 29.4		しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】 しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。 この食べ方が生まれたのは戦後の真冬で、屋台のおかみさんが寒さが少しでも和らぐように、おでんにしょうが入りのみそをかけて出したのが始まりとされています。 寒い時期にぴったりの料理で、からだを温めましょう。
14 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・チーズオムレツ たけのこと長いもの炒めもの・豆乳チョコプリン	ごはん、ワンタン 長いも、米油 豆乳チョコプリン	牛乳、チーズオムレツ ふた肉	白菜、にら にんじん、長ねぎ 竹の子、しょうが	小 589 中 759	小 22.7 中 30.0		
15 (水)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 豚肉と野菜の甘辛炒め・カットりんご(サンふじ)	ごはん、さとう 米油	牛乳、ちくわ こんぶ、がんもどき みそ、とり肉	大根、にんじん こんにやく しょうが、キャベツ 玉ねぎ、コーン りんご	小 584 中 773	小 24.9 中 34.6		
16 (木)	背割れニューコップパン	液状ヨーグルト(プレーン)	白菜とベーコンの豆乳スープ チキンフィレオ・野菜ソテー	背割れ ニューコップパン じゃがいも、米油 バター	ベーコン、豆乳 みそ、チキンフィレオ 液状ヨーグルト	白菜、にんじん キャベツ、玉ねぎ にんにく	小 652 中 805	小 22.6 中 33.2		
17 (金)	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁・にしんみぞれ煮 大根と豚肉の炒め煮	ごはん、さとう 米油	牛乳、とうふ みそ、にしんみぞれに ふた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、大根 さやいんげん こんにやく	小 565 中 756	小 24.2 中 31.5		
20 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳、ふた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム アップルソース トマト、マンゴー パイ	小 653 中 888	小 21.7 中 28.7		
21 (火)	ごはん	牛乳	いもち汁・ほっけ塩焼き すき昆布の炒めもの	ごはん いもち、米油	牛乳、とり肉 ほっけ塩焼き すきこんぶ ちくわ、油あげ	大根、にんじん こんにやく	小 535 中 691	小 28.4 中 34.1		
22 (水)	ごはん	牛乳	三平汁・ねぎ玉焼き キャベツとたけこのオイスター炒め	ごはん、じゃがいも ごま油、でんぷん	牛乳、さげ 油あげ、みそ ねぎ玉焼き	しょうが、にんじん しめじ、長ねぎ キャベツ、竹の子 にら	小 539 中 714	小 25.4 中 34.1	今月の 青森産品 《青森市産品》 《青森県産品》 米(つがるロマン) パン、めん類、牛乳 ぶた肉、とり肉 ぶたひき肉、長いも ごぼう、りんご	
24 (金)	ごはん	牛乳	タックジャンスープ・たれ付きチキンハンバーグ 野菜と春雨の炒めもの	ごはん、ごま油 さとう、春雨	牛乳、とり肉 とらふ たれ付き チキンハンバーグ	白菜キムチ、白菜 にんにく、にんじん キャベツ、ピーマン	小 580 中 751	小 4.9 中 32.9		
27 (月)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 切り干し大根の煮もの	ごはん、ごま油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	大根、にんじん 干しいたけ ごぼう、長ねぎ こんにやく 切り干し大根	小 599 中 753	小 26.9 中 32.3		
28 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ、シュウマイ(小2個、中3個) 厚揚げと白菜の中華炒め	ごはん、ごま ごま油、でんぷん	牛乳、わかめ シュウマイ、あつあげ ぶたひき肉	干しいたけ 長ねぎ、玉ねぎ にんじん、白菜 しょうが	小 516 中 703	小 20.8 中 28.4		

◆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。



* 前掲の献立には【そば、鮮魚生(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、パナ、魚卵】を使用しています。(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、加工工程で一部加工工程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、○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正確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、詳細は加工工程により異なります。詳細は 青森市漁業学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for food items (e.g., 1 水, 2 木, 3 金, 6 月, 7 火, 8 水, 9 木, 10 金, 13 月, 14 火, 15 水, 16 木, 17 金, 20 月, 21 火, 22 水, 24 金, 27 月, 28 火) and allergen categories (e.g., 特定原材料に準ずる表示(表示の省略), その他(アーモンド, あわび, 貝類, ...)).

☆☆☆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おがずを持つてきている児童は、安全のため、おかわりはないようにお願いします。☆☆☆