

## こんだてのおしらせ

## 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になりました。\*\*\*



									青森市単独給食実施校
実施日	主食	のみもの	<b>ただて</b> おかするい	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
1	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン	ゆで中華めん さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 なると ショーロンポー	もやし、メンマ 干ししいたけ、長ねぎ	500	05.0	せつぶん だいず
(zk)		¥	ショーロンポー・豚肉とキャベツの中華炒め		とり肉	キャベツ、にんじん 玉ねぎ	533	25.9	節分と大豆
2	THE COMME	牛乳	さつま汁・いわししょうが煮	ごはん、さつまいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ いわししょうがに	しめじ、にんじん こんにゃく 長ねぎ、大根	567	22.2	りっしゃんけんじっ こうぶん 立春の前日を節分といい、 この時に福豊 (炒った大豆)
(木)		<u>*</u>	ゆで野菜(大根、にんじん)・焙煎ごまドレッシング				001	22.2	をまき、年の数だけ豆を食べ
3	りんこバン	牛乳	クラムチャウダー・チキンサラダ	りんごパン、じゃがいも バター、ドレッシング	牛乳、あさり ポークフランクフルト とり肉、大豆	玉ねぎ、にんじん キャベツ コーン	653	32.9	ると一年を元気に過ごせると いわれています。
(金)	こはん	牛乳	サウザンアイランドドレッシング・いり大豆	ごはん、いももち	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんじん、大根、ごぼう			まめ 豆には霊力があると信じら
(月)		M	いももち汗・五首野菜の甘酢肉面子(2こ) 茶こんとメンマの炒め物	さとう、ごま油	五目野菜の肉だんごとり肉	長ねぎ、メンマ こんにゃく	533	21.2	れていたのと、「魔(ま)を 滅(め)っする」(災いをな くす)に通じるからともいわ
7	Clth C	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ)・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、ごま油 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉 みそ、シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、コーン	640	05.0	れています。
(火)		T.	ゆで野菜(切り干し大複、コーン、きゅうり)			切り干し大根、きゅうり	618	25.6	
8	955E	牛乳	ちからうどん・もちいなり	ゆでうどん、もちいなり さとう、米油	牛乳、とり肉、なると ぶたひき肉	白菜、ふき、ぜんまい 細竹、えのきたけ にんじん、玉ねぎ	514	22.8	がさくても失きなパワー
(zk)	)	**	ひき肉ともやしの炒め物	m <sup>2</sup> 1 ± 1		長ねぎ、干ししいたけ もやし、ピーマン	014	22.0	
9	ZIBA	牛乳	せんぎり汁・さばみそ煮	ごはん さとう ごま油	牛乳、こんぶ、みそ さばみそに、たまご ぶた肉、油あげ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ ピーマン、きくらげ	606	26.4	(A) (基立)。(B)
(木)	食パン	牛乳	たまごとにんじんの妙め物	食パン、じゃがいも	牛乳、ベーコン、豆乳	白菜、にんじん、玉ねぎ			₩, <b>X B</b> , ₩
10			はない。白菜とベーコンの豆乳スープ・チキン照り焼き・県産りんごジャム	米油、ドレッシング ジャム	チキン照り焼き	小松菜、コーン	607	27.7	しょうがみそおでん . あおもりいはっしょう りょうり.
(金)	ごはん	牛乳	ゆで撃撃の松菜、にんじん、コーン)・和風乳花ドレッシング	ごはん、 じゃがいも	牛乳、わかめ、油あげ	玉ねぎ、しめじ			[青森市発祥の料理] しょうがみそおでんは、青
(月)		T.	じゃがいもとわかめのみそ汗	さとう、ごま油	みそ、くしざしつくね さつまあげ	にんじん、ごぼう	564	21.8	森市発祥の料理です。
14	麦ごはん	牛乳	串ざしつくね(2こ)・きんぴらごぼう チキンカレー	麦ごはん、じゃがいも 米油、ドレッシング	牛乳、とり肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン			戦後、着森駅前周辺にでき た屋台のおかみさんが、冬の
(火)		H	ツナサラダ・焙煎ごまドレッシング	)(NEC 1 0 3 3 3 3		アップルソース	657	23.2	厳しい養さの節、青蔥塗絡船 に乗り込もうとする船塔の衛
15	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン	ゆで中華めん ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、なると とり肉、小魚	もやし、白菜、にんじん 長ねぎ、きくらげ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	499	28.1	を慧い、歩しでもあたたまって数しいと、おでんにつける
(水)	=H4.	##3-7JJ	鶏肉と竹の子の炒め物・ごま付き小魚	ごはん、米油	液状ヨーグルト	しょうが、にんにく 大根、にんじん	,,,,		みそに、しょうがを入れたタ しを作ったのが警ばれ、盗
16		族状ヨーグルト	しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】	C13700 ** A/III	なっとう ちくわ、がんもどき	ス後、にパレパ こんにゃく、しょうが コーン、玉ねぎ	516	23.1	まったといわれています。
(木)	背割れニュー	牛乳	「「大阪内では一般のでは、「大阪内で、大阪内で、「大阪内で、大阪内で、大阪内で、大阪内で、大阪内で、大阪内で、大阪内で、大阪内で、	せわれニューコッペパン	こんぶ、みそ、ぶた肉 牛乳、ぶた肉	白菜、もやし、にんじん			<b>給食では、16日にでます。</b>
17	コッペパン		ワンタンスープ・ポークフランクフルト	ワンタン、マヨネーズ	ポークフランクフルト	長ねぎ、干ししいたけ キャベツ	666	30.1	
(金)	こはん	牛乳	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ	ごはん、じゃがいも	牛乳	大根、にんじん			
(月)			とりだんで、だいこれ	さとう、ごま油	根菜入りとりだんご みそ、油あげ ほっけ塩焼き、ぶた肉	長ねぎ、いんげん こんにゃく	542	25.2	
21	麦ごはん	牛乳	ほっけ塩焼き・いんげんと豚肉の炒め物	麦ごはん あんにんどうふ	牛乳 ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース			
(火)		H	ひき肉とかぼちゃのカレー 杏仁フルーツ	W/01C/0C JISI	チーズ	かぼちゃ、おうとう パイナップル	641	19.9	こんげつ あおもりさんびん 今月の青森産品
22	ゆでうどん	牛乳	ロニンルーン 山菜うどん・鶏肉しょうが焼き	ゆでうどん	牛乳、とり肉、なると とり肉しょうが焼き	ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹			《青森市産》
(zk)		<u>F</u>	ゆで野菜(もやし、にんじん)・ノンオイル着じそドレッシング			にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、もやし	497	30.3	菜 (つがるロマン)
24	ZIBA ZIBA	牛乳	かき玉みそ汁	ごはん、さとう ごま油、ゼリー	牛乳、たまご とうふ、みそ とり肉	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう	550	007	
(金)		₩.	筑前煮・みかんゼリー(学記)			こんにゃく、竹の子 干ししいたけ、いんげん	552	23.7	************************************
27	Clay ( Com	牛乳	タッケジャンスープ・たれ付きチキンミートボール(2こ)	ごはん、ごま油 さとう、春雨 ドレッシング	牛乳、とり肉、とうふ チキンミートボール みそ	白菜、もやし わらび、にんにく きゅうり、にんじん	540	20.6	キ乳、パン
(月)	THA.	<b>☆</b>	リャンパンサンスー・中華ドレッシング				3,0	_0.0	中華めん、うどん ポークフランクフルト
28	ZIBA	牛乳	けんちんが	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ にしん照りに	大根、ごぼう にんじん、干ししいたけ 長ねぎ	584	23.6	アップルソース
(火)		2.53.	にしん願り煮・切り手し大穣の妙め物		さつまあげ	切り干し大根			根菜入りとりだんご

◆ こんだては都合により変更するときがあります。

◆ 黛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、盲分で取り驚いたり、おかずを持ってきている汽童は、愛愛のため、おかわりはしないようにお願いします。

## 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。 2月 1日

しょうゆラーメン

2月16日

しょうがみそおでん ままもりしはっしょう りょうり 【青森市発祥の料理】

2月21日 ひき肉とかぼちゃの



- \* 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、パナナ、魚前】を使用していません。
- \* ●は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。)

  \* ●は原材料能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もので、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、髪ごはん、麹類、バ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集なります。詳細は、教育委員会事務局学校給食課(TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

実施占	こんだて	特定原材料(表示義系えか 小 そ 卵 乳びに 麦 ば		落アあし	いいオカシュ	キウ肉るみ	まけば	大 鶏 豆 肉	バ豚ま	もまんうり	魚たト味里。卵こマ噌芋ョ	類	その他 	果物質	種実類
×.180	ゆで中華めん	• 0		エンド	フジーナッツ	フ ル ー			) (†	も・長 芋				AX	200
1 水	牛乳 しょうゆラーメン	•	0			o	• 0	• •	•	0 •	•	すけそうたら、いとより、かつおエキス、魚醤(いわし)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用植物油脂(ごま)
	ショーロンボー 豚肉とキャベツの中華炒め ごはん 牛乳	0	0 0		0	0 0	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • •	•	0 0	•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	かきエキス調味料オイスターソース		植物油脂(ごま) 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
2 *	さつま汁	0			0	0	0 0	• 0	•		•	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 いわし			
	焙煎ごまドレッシング りんごパン 牛乳	•	0 •	0 0	0	0 0	0	0 0		0 0 •				ドライアップル	ごま
3 金	クラムチャウダー チキンサラダ(チキン) チキンサラダ(キャベツ、コーン、にんじん) サウザンアイランドドレッシング いり大豆	0 0 0	•		0 0			• •	•		•		アサリ、ほたてエキスパウダー		
6 月	ごはん 牛乳 いももち汁	0 0	0 0		0	0	0 0 0		0 0	0 0		かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだ し(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし)、煮干エキス、かつお エキス、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 おぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	五目野菜の甘酢肉団子糸こんとメンマの炒め物ごはん	0	0 0		0	0 0	• o	<ul><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><l< td=""><td>•</td><td>0 0</td><td></td><td>風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー</td><td></td><td>りんごジュース</td><td>食用ごま油</td></l<></ul>	•	0 0		風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー		りんごジュース	食用ごま油
7 火	牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ(2こ) ゆで野菜(切り干し大根、コーン、きゅうり) 中華ドレッシング	000	•		0	0		• •	0 •	00	• •	濃縮がらスープ(かつお)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) かつお節エキス	オイスターソース(かき)	豆板醬(陳皮)	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油食用植物油脂(ごま)
	ゆでうどん	• 0	•									すけとうたら、いとより、かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつ			36,713 (E. 1939)4(1)3 (C. 04)
8 水	ちからうどん もちいなり	•	0			0	0	••	0	0 0		お節エキス、かつおいて、かっかいこれである。かっかいこれ、かっかいこれ、かっかいこれ、かっかいこれで、おりに、煮干した、は節、煮干しかし、煮干エキス、かつおエキス、、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおいでダーかつおエキス		梅酢	
9 *	ひき肉ともやしの炒め物 ごはん 牛乳 せんぎり汁	0	0 0		0	0	0 0 0	• 0 0 0	0	0 0	•	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー 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 たまごとにんじんの炒め物 食パン	•	•	0 0	0	0 0		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	0 0	0 0 0	•	さば 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
10 金	牛乳 白菜とベーコンの豆乳スープ チキン照り焼き (ので野菜(小松菜、にんじん、コーン)	•	0 0					• •	•		•				
	和風乳化ドレッシング 県産りんごジャム	•	•		•			•		•		鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん) りんご	
13 月	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)	0 0	• •		0		0 0 0	•	0	00	•	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			
	きんぴらごぼう 麦ごはん	•	00		0	0	• 0 0 0	•	0	0 0		魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用ごま油
14 火	牛乳 チキンカレー ツナサラダ(ツナ) ツナサラダ(キャベツ、にんじん、コーン)	•	•			0	0	• •	•	0 • 0	•	かつお節エキス きはだまぐろ		יבעון	
1.5	焙煎ごまドレッシング ゆで中華めん 牛乳	• 0	•					•							
15 水	塩ラーメン 鶏肉と竹の子の炒め物 ごま付き小魚 ごはん	0 0 0	0 0	00	0			• • • • • •	•	0 0	•	すけとうたら、いとより、かっおエキス、魚響パウダー(ほっけ、すけとうだら) 魚響パウダー(ほっけ、すけとうだら) かたくちいわし	オイスターソース		食用植物油脂(ごま) 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 ごま
16 木	液状ヨーグルト(プレーン) しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】	0 0 •	0				000	• 0	0	0 0	•	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ、タチウオ)、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干しわし)、煮干エキス、かつおエキス、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおい行ダー			
	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 味付き納豆(学配) 背割れニューコッペパン	•	0 •	0 0	0	0 0	0	• 0 • 0	0 0	000		たれ(かつおエキス)		りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
17 金	ルーグフラックフルト ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	0	0 0			0	•	• •	•	•	•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
20 月	***************************************	0	0 0		0	0		• •	0	0 0	•	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		醸造酢(りんご)	
	ほっけ塩焼き いんげんと豚肉の炒め物 麦ごはん	0 0 0	0 0		0	0 0	0 0 0 0 0	• 0	0	0 0		稿ホッケ 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			食用ごま油
21 火	かでうどん	• 0				0	0	• •	•	0 • 0	•	かつお節エキス	貝カルシウム(ほたて貝)	リンゴ 黄桃、パイナップル	杏仁パウダー
22 x		•	0			0	0 •		0	0 0		すけとうたら、いとより、かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、までろエキス、さ節、素干い人し、煮干土キス、かつおエキス、濃縮だし、煮干り、魚介エキズ(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
	鶏肉しょうが焼き ゆで野菜(もやし、にんじん) ノンオイル青じそドレッシング ごはん	•	0		0 0	0	0 0 0	• •	0	0 0		かつおぶしエキス			
24 金	にはん 牛乳 かき玉みそ汁 筑前煮 みかんゼリー(学配) ごはん	0 0 0	0 0	0 (	0 0	0 0	0 0 0	•		0 0 0	•	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 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー		みかん果汁(濃縮)	食用ごま油
27 月	牛乳 タッケジャンスープ	•	0				• 0		•	0 0 •	• •	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
	リャンバンサンスー 中華ドレッシング ごはん 牛乳	•	0 0		0	0	• 0 0 0	•		0 0		かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
28 火	1+1+1×1	00•	0 0	0	0	0	• 0 •		0 0	0 00		かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだ し(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし)、煮干エキス、かつお エキス、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かっ おぶし			食用ごま油
	切り干し大根の炒め物	•	1			(4-2	•	•	56 F	o₹		魚肉すり身たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー こきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願			食用ごま油