



2月 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	こんだて		お供え エネルギーの もとになる食品	お供え 体をつくる 食品	お供え 体の調子 を助ける食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと		
	主食	のみの							おかず	
1 (水)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン ショウロンポー・豚肉とキャベツの中華炒め	ゆで中華めん さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 なるこ ショウロンポー とり肉	もやし、メンマ 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、にんじん 玉ねぎ	533	25.9	<p>節分と大豆</p> <p>立春の前日を節分といい、この時に福豆(炒った大豆)をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。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。</p>  <p>大豆</p>	
2 (木)	ごはん	牛乳	さつまいも ゆで野菜(大根、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	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		
3 (金)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・チキンサラダ サウザンアイランドドレッシング・いり大豆	りんごパン、じゃがいも バター、ドレッシング	牛乳、あさり ホ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		
6 (月)	ごはん	牛乳	いもちもち汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、いもちもち さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、油あげ 五目野菜の肉だんご とり肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ こんにゃく	533	21.2		
7 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ)・中華ドレッシング ゆで野菜(切り干し大根、コーン、きゅうり)	ごはん、さとう でんぷん、ごま油 ドレッシング	牛乳、豆腐 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 切り干し大根、きゅうり	618	25.6		
8 (水)	ゆでうどん	牛乳	ちからうどん・もちいなり ひき肉ともやしの炒め物	ゆでうどん、もちいなり さとう、米油	牛乳、とり肉、なるこ ぶたひき肉	白菜、ひき、ぜんまい 細竹、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、干しいたけ もやし、ピーマン	514	22.8		
9 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・さばみそ煮 たまごにんじんの炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳、ごんぶ、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		
10 (金)	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・県産りんごジャム ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン)・和風乳化ドレッシング	食パン、じゃがいも 米油、ドレッシング ジャム	牛乳、ベーコン、豆乳 チキン照り焼き	白菜、にんじん、玉ねぎ 小松菜、コーン	607	27.7		<p>しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】</p> <p>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敷のおかみさんが、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、しょうがを入れたタシ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、16日にです。</p> 
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)・きんぴらごぼう	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、わかめ、油あげ みそ、くしざしつくね さつまあげ	玉ねぎ、しめじ にんじん、ごぼう	564	21.8		
14 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ・焙煎ごまドレッシング	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 アップルソース	657	23.2		
15 (水)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン 鶏肉と竹の子の炒め物・ごま付き小魚	ゆで中華めん ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、なるこ 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		
16 (木)	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・味付き納豆(学配)	ごはん、米油	液状ヨーグルト なつとう ちくわ、がんもどき ごんぶ、みそ、ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく、しょうが コーン、玉ねぎ	516	23.1		
17 (金)	特製ニュー コップパン	牛乳	ワントンスープ・ポークフランクフルト ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ	せわれニューコップパン ワントン、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉 ポークフランクフルト	白菜、もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	666	30.1		
20 (月)	ごはん	牛乳	鶏団子と大根のみそ汁 ほっけ塩焼き・いんげん・豚肉の炒め物	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 根菜入りとりだんご みそ、油あげ ほっけ塩焼き、ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、いんげん こんにゃく	542	25.2		
21 (火)	麦ごはん	牛乳	ひき肉とかぼちゃのカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あん・にんどうぶ	牛乳 ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース かぼちゃ、おとうろ パインアップル	641	19.9	<p>今月の青森産品</p> <p>【青森市産】 米(つがるロマン)</p>  <p>【青森県産】 牛乳、パン 中華めん、うどん ポークフランクフルト アップルソース 根菜入りとりだんご</p>	
22 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・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	ゆでうどん	牛乳、とり肉、なるこ とり肉しょうが焼き	ひき、ぜんまい えのきたけ、細竹 にんじん、干しいたけ 長ねぎ、もやし	497	30.3		
24 (金)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 筑前煮・みかんゼリー(学配)	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 こんにゃく、竹の子 干しいたけ、いんげん	552	23.7		
27 (月)	ごはん	牛乳	タックジャンスープ・たれ付きチキンミートボール(2こ) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	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		
28 (火)	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	牛乳、とうふ 油あげ にしん照りに さつまあげ	大根、ごぼう にんじん、干しいたけ 長ねぎ 切り干し大根	584	23.6		

◆ 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。

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
【青森市発祥の料理】

2月21日

ひき肉とかぼちゃの
カレー

