

B

3月

## こんだてのおしらせ

青森市小学校給食センター



はごしゃのみなさまへ  
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	おかずるい						
1 (水)	ごはん 	牛乳 	若竹汁・たれ付きつくねハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、コーン) ノンオイル青じそドレッシング	ごはん 板麺	牛乳、とり肉 わかめ、とうふ つくねハンバーグ	細竹、にんじん 長ねぎ、コーン ほうれん草	557	25.5	ひなまつり
2 (木)	ごはん 	牛乳 	鶏団子のすまし汁・ちらし寿司の具 もちゼリー(学配)	ごはん、さとう ゼリー	牛乳、とりだんご とうふ、たまご えび、油あげ かまぼこ	にんじん、白菜 長ねぎ、れんこん こぼう、えだ豆 干しいたけ	564	24.1	3月2日のはなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、女の日の健 康と幸せを願う行事です。 昔からひなまつりの食事は、春に迎える新鮮な魚を作った「ちらし寿司」や、また「お吸いもの」等のちからを食べてお祝いです。 給食では、2日に「鶏団子のすまし汁」「ちらし寿司の具」と「もちゼリー」ができます。 
3 (金)	食パン 	牛乳 	コーンポタージュ・たれ付きチキンミートボール(2c) ゆで野菜(小松菜、にんじん) フレンチドレッシング・県産りんごジャム	食パン ドレッシング ジャム	牛乳 ベーコン、チーズ チキンミートボール	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 小松菜	675	22.9	
6 (月)	ごはん 	牛乳 	厚揚げのみぞ汁・ほっけ塩焼き 豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま油	牛乳、あつあげ みそ、ふた肉 ほっけ塩焼き	大根、にんじん 小松菜、長ねぎ こんにゃく、メンマ	552	26.2	
7 (火)	麦ごはん 	牛乳 	ポークカレー チキンサラダ・シーザードレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ふた肉、チーズ とり肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	627	23.4	
8 (水)	ゆでうどん 	牛乳 	きつねうどん・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(ちやし、ほうれん草)・焼煎ごまだれ	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳 油あげ、とり肉 かまぼこ	ふき、ぜんまい、もやし えのきだけ、長ねぎ 細竹、かぼちゃコロッケ ほうれん草、にんじん	577	22.4	
9 (木)	ごはん 	液状ヨーグルト 	かき玉みそ汁・いわししょうが煮 にんじんと春雨の炒め物	ごはん さとう、春雨 ごま油	液状ヨーグルト、ちくわ いわししょうがに、みそ ぶたひき肉、たまご 高野どうふ、とうふ	にんじん、長ねぎ もやし、干しいたけ	575	26.5	
10 (金)	パン 	牛乳 	野菜スープ タコミート・角チーズ	パン マカロニ さとう	牛乳、大豆、チーズ ポークフランクフルト ぶたひき肉、角チーズ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、しめじ ビーマン、トマト	551	26.6	
13 (月)	ごはん 	牛乳 	中華スープ・シュウマイ(2c) チンジャオロースト	ごはん サラダ油 でんぶん	牛乳 シユウマイ ぶた肉 チキンボール	白菜、にんじん 干しいたけ、竹の子 ビーマン、しょうが にんにく、長ねぎ	553	24.8	
14 (火)	ごはん 	牛乳 	いちもち汁・キャベツ入り平つくね ひじきの炒め物	ごはん いちもち サラダ油、さとう	牛乳、とり肉 油あげ、ひじき キャベツ入り平つくね さつまあげ、大豆	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ	569	23.0	
15 (水)	ゆで中華めん 	牛乳 	みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 ちくわ磯辯揚げ・ゆで野菜(白菜、小松菜)・ほん酢 お祝いクレープ(学配)	ゆで中華めん サラダ油 クレープ	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳、みそ ちくわいそべあげ	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ 白菜、小松菜	621	24.4	
16 (木)	ごはん 	牛乳 	いなか汁・さばみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん さとう、サラダ油	牛乳、さつまあげ 高野どうふ、みそ さばみそに、ぶた肉	かぼちゃ、にんじん 干しいたけ、大根 切り干し大根、長ねぎ	616	26.6	
17 (金)	ニュー コッペパン 	牛乳 	コンソメスープ・チキンフィレオ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン)・マヨネーズ	ニュー <sup>コッペパン</sup> じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ポークフランクフルト チキンフィレオ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、コーン ブロッコリー	602	26.5	
20 (月)	ごはん 	牛乳 	せんぎり汁・五目野菜の甘酢肉団子(2c) ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、ひじき 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ベーコン、豆乳	キャベツ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根	602	20.8	<青森市産> 米(つがるロマン) <青森県産> 牛乳、パン、うどん 中華めん アップルソース ポークフランクフルト りんごジャム
22 (水)	ごはん 	牛乳 	あさりと大根のみぞ汁・ソーセージステーキ ゆで野菜(白菜、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、あさり とうふ、みそ ソーセージステーキ 油あげ	大根、長ねぎ 白菜、にんじん	558	24.8	
23 (木)	ごはん 	牛乳 	さつま汁・厚焼きたまご ふきの炒め物	ごはん、さつまいも さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 高野どうふ、みそ さつまあげ あつ焼きたまご	にんじん、ごぼう 干しいたけ、ふき こんにゃく、白菜	582	23.6	

3月7日の「ポークカレー」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校、甲田小学校、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お願いします。

- \* 青森市の中には【そば、蕎麦生（ピーナツ）、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。O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、姜ごはん、味噌、パン類のアレルゲンは、最大量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。

## B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(表示の受取)	その他	貝類	果物類	穀米類		
		えんどう豆	小麦	そば	卵	乳	花	牛	うさぎ	大根	豚肉			たまねぎ	味噌	芋	手	もよ
1 水	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	若竹汁 たれ付きくねハンバーグ ゆで野菜（うずらん草、コーン） ノンオイル優しそドレッシング	○	●	○			○	○	●	●	○	○		かつおふし、濃縮だし（素干し）、魚介エキス（かつお、まぐろ、そうだかつお）、粗碎かつおぶし				着色料（ココア）
														かつおぶしエキス				
2 木	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	鶏団子のすまし汁 ちらしずしの具 ちもゼリー（学配）	●							●	●	●		いとよりり身、かつお節エキス、かつおふし、濃縮だし（素干し）、魚介エキス（かつお、まぐろ、そうだかつお）、粗碎かつおぶし、風味原料（かつお節粉末、かつお節エキス）、かつおパウダー					
														かつおだし、魚肉（スケトウダラ）、ハモエキス、魚醤（いわし）、風味原料（かつお節粉末、かつお節エキス）、かつおパウダー		白桃ピューレ、香料（もも）		
3 金	食パン 牛乳	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	コーンポタージュ たれ付きチキンミートボール（2c） ゆで野菜（小松菜、にんじん） フレンチドレッシング 県産りんごジャム	●	○	●	○				●	●	●				ほたてエキスパウダー			
															濃縮レモン果汁		りんご	
6 月	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	厚揚げのみぞ汁 ほっけ塩焼き								●				●	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				食用植物油脂（ごま）、 食用ごま油
	豚肉とメンマの炒め物	●				○	●	●	●	●			●	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）				
7 火	麦ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	ポークカレー チキンサラダ（チキン） チキンサラダ（キャベツ、コーン） シーザードレッシング	●	●	●		○	●	●	●	●	●	●	●	かつお節エキス		りんご		
															アンチョビソース			
8 水	ゆでうどん 牛乳	●	○															
	きつねうどん かぼちゃコロッケ ゆで野菜（もやし、ほうれん草） 焼煎ごまドレッシング	○	●	●	○	○	○	○	●	●	●	○		魚肉（スケトウダラ）、ハモエキス、魚醤（いわし）、かつおふし、濃縮だし（素干し）、魚介エキス（かつお、まぐろ、そうだかつお）、粗碎かつおぶし、風味原料（かつお節粉末、かつお節エキス）、かつおパウダー				
															貝Ca（ホタテ貝）		ごま	
9 木	ごはん 濃焼ヨーグルト（いちご）	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						いちご果汁
	かき玉みそ汁 いわししょうが煮 にんじんと春雨の炒め物	○	●	●			○	○	●	●	●	●	●	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				
															魚肉（スケトウダラ）、ハモエキス、魚醤（いわし）、かつおふし、濃縮だし（素干し）、魚介エキス（かつお、まぐろ、そうだかつお）、粗碎かつおぶし、風味原料（かつお節粉末、かつお節エキス）、魚醤（ほっけ、すけとうだら）		食用ごま油	
10 金	ナン 牛乳	●													かつおエキス			
	野菜スープ タコミート 角チーズ	●	●	●		○	●	●	●	●	●	●	●			オリーブオイル		
13 月	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	中華スープ シュウマイ（2c） チジンオロースト	●	●	●		○	○	●	●	●	●	●	●	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）
															チジンオロースト		食用植物油脂（ごま）	
14 火	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	いもちぢ汁 キャベツ入り平づくね ひじきの炒め物	●	●	●		○	○	●	●	●	●	●	●	かつおふし、濃縮だし（素干し）、魚介エキス（かつお、まぐろ、そうだかつお）、粗碎かつおぶし				
															絞詰（魚介エキス（ほたて））	ウスターソース（りんご）		
15 水	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	みそカレー豆乳マーマン【青森市発祥の料理】	○	●			○	●	●	●	●	●	●	●	かつお節エキス、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）				ごま油（ごま）、食用植物油 脂（ごま）
	ちくわ磯辯揚げ ゆで野菜（白菜、小松菜） ほん酢	○	●	●	○	○	○	○	●	●	●	●		魚肉（スケトウダラ）、魚介エキス（ほたて）、魚醤（真じ、かたくちいわし）				
16 木	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	いなみかけ さばみそ煮 切り干し大根の炒め物					○	●	●	●	●	●	●	●	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	エキス（かつお、絞詰、さば）	りんご油（りんご）、ゆず果汁、 すだち果汁	
17 金	ニューコッペパン 牛乳	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○						いちごビューレー（いちご）、い ちご果汁（濃縮還元）
	コンソメスープ チキンフィレオ ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） マヨネーズ	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●					
20 月	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○						
	せんきり汁 五目野菜の甘酢肉団子（2c） ホットボトサラダ	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●	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				
22 木	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	○	●	●	●	●	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	アサリ			
	あさりと大根のみそ汁 ソーセージスティック ゆで野菜（白菜、にんじん） 和風乳化ドレッシング	○	○	○		○	○	○	●	●	●	●	●					
23 木	ごはん 牛乳	○	○	○		○	○	○	●	●	●	●	●	●	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			
	ささみ汁 厚焼きたまご ひきの炒め物	○	●	●		○	○	●	●	●	●	●	●		だしだけ（かつおぶしエキス）			
															魚肉（スケトウダラ）、魚介エキス（ほたて）、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	

★★★ 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お願いします。 ★★★