



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	おかずのい						
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) ノンオイル醬油ドレッシング	ごはん 板ふ	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	<p><b>ひなまつり</b></p> <p>3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、女の子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、春に旬を迎える新鮮な魚で作った「ちらし寿司」や、はまぐりをいれた「お吸いもの」等のごちそうを食べてお祝いします。給食では、2日に「鶏団子のすまし汁」「ちらし寿司の真」と「ももゼリー」がでます。</p>
2 (木)	ごはん	牛乳	鶏団子のすまし汁・ちらし寿司の真 ももゼリー(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 ごぼう、えだ豆 干ししいたけ	564	24.1	
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	厚揚げのみそ汁・ほっけ塩焼き 豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま、ごま油	牛乳、あつあげ みそ、ぶた肉 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 ぶた肉、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(もやし、ほうれん草)・焼煎ごまドレッシング	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 えのきたけ、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	牛乳	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 いわししょうがに、みそ ぶたひき肉、たまご 高野とうふ、とうふ	にんじん、長ねぎ もやし、干ししいたけ	575	26.5	
10 (金)	ナン	牛乳	野菜スープ タコミート・角チーズ	ナン 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 ピーマン、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	ごはん サラダ油 でんぷん	牛乳 シュウマイ ぶた肉 チキンボール	白菜、にんじん 干ししいたけ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく、長ねぎ	553	24.8	
14 (火)	ごはん	牛乳	いもち汁・キャベツ入り平つくね ひじきの炒め物	ごはん いもち 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】 ちくわ磯辺揚げ・ゆで野菜(白菜、小松菜)・ぼん酢 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 ちくわいそへあげ	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 高野とうふ、みそ さばみそに、ぶた肉	かぼちゃ、にんじん 干ししいたけ、大根 切り干し大根、長ねぎ	616	26.6	
17 (金)	ココパン	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	ニューココパン 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	せんざり汁・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、干ししいたけ 切り干し大根	602	20.8	
22 (水)	ごはん	牛乳	あさりと大根のみそ汁・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 高野とうふ、みそ さつまあげ あつ焼きたまご	にんじん、ごぼう 干ししいたけ、ふき こんにゃく、白菜	582	23.6	

**みそカレー・豆乳ラーメン**  
【青森市発祥の料理】

今から50数年前、札幌の人気ラーメン店の店主が青森市に店を開きました。その後、店に通っていた中高生の間でカレーや牛乳を組み合わせたメニューが人気となり「みそカレー・牛乳ラーメン」が誕生しました。15日の給食では、牛乳アレルギーの人も食べられるように、牛乳の代わりに豆乳を入れていま



**今月の青森産品**

- 《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

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、おかずを持っている児童は、安全のため、おかわりはいらないようにお願いします。

