

学校給食献立一覧表

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

【B】学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

実施日	献 立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	主食	飲み物	おかず類					
1 水	米飯230g	牛乳	B いももち汁・さばみそ煮・ゆで野菜（切干大根、きゅうり）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉 さばみそ煮	人参、長ねぎ、ふき、ごぼう 切干大根、きゅうり	米飯、いももち ドレッシング	730	28.5
2 木	ゆで中華	牛乳	B ★みそカレー豆乳ラーメン・小籠包（2個）・◎ゆで野菜（菜の花、コーン）・焙煎ごまドレッシング・◎ピーチゼリー（学配）	牛乳、豚肉、なると わかめ、豆乳 小籠包	人参、もやし、メンマ 長ねぎ、葉の花、コーン	ゆで中華 ごま、ドレッシング ピーチゼリー	811	34.2
3 金	米飯250g	牛乳	B ピピンバ・ミニ海藻入り焼かまぼこ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 ミニ海藻入り焼かまぼこ	もやし、人参、白菜キムチ ほれん草、竹の子 切干大根、マンゴー	米飯 ごま油 杏仁豆腐	764	24.3
6 月	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドボーグ・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク、茎わかめ	玉ねぎ、ごぼう、人参 マッシュルーム、きゅうり パイン	麦ご飯	792	25.3
7 火	食パン	牛乳	B クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・サウサンアイランドドレッシング・市産カシスペースト	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、スキムミルク ツナオムレツ	にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、バセリ ブロッコリー、コーン	食パン じゃがいも ドレッシング カシスペースト	854	37.8
8 水	米飯230g	牛乳	B 鶏団子汁・いわし梅醤油煮・ふきの炒め物	牛乳、鶏団子、豆腐 いわし梅醤油煮 さつま揚	小松菜、人参、長ねぎ ふき	米飯、サラダ油	746	30.3
9 木	ゆでうどん	牛乳	B ◎なめこうどん・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・棒々鶏ドレッシング・お祝いクリープ（学配）	牛乳、鶏肉、なると 油揚 豆腐入りチキンハンバーグ	人参、長ねぎ、なめこ 小松菜	ゆでうどん ドレッシング お祝いクリープ	652	29.2
10 金	米飯230g	牛乳	B 五目中華スープ・中華風卵巻・春雨マー婆一炒め	牛乳、豆腐、豚ひき肉 中華風卵巻	竹の子、もやし、人参 にら、にんにく、しょうが 玉ねぎ	米飯 春雨 サラダ油	660	25.8
15 水	麦ご飯250g	牛乳	B ポークカレー・いんげんとコーンの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉 粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、黄桃	麦ご飯 じゃがいも バター	879	28.5
16 木	ゆで中華	牛乳	B 煮干ししょうゆラーメン・ポテトコロッケ・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉、なると 鶏肉、煮干粉	人参、長ねぎ、もやし メンマ、れんこん、枝豆	ゆで中華 サラダ油 ポテトコロッケ	728	34.1
17 金	米飯230g	牛乳	B せんぎり汁・あじ塩焼・豚肉の甘辛炒め	牛乳、ひじき あじ塩焼、豚肉	白菜、人参、長ねぎ 切干大根、キャベツ、玉ねぎ にんにく、しょうが	米飯 ごま油	695	32.2
20 月	米飯230g	牛乳	B スープカレー・チキンフィレオ・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、人参、いんげん じめじ、ほうれん草 コーン	米飯 ドレッシング	690	34.2
22 水	米飯230g	牛乳	B もやしのみそ汁・ほっけ塩焼・ひじきの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、豆腐 ほっけ塩焼、ひじき さつま揚、大豆 ヨーグルト	もやし、小松菜、人参 長ねぎ	米飯 サラダ油	688	31.8
23 木	ゆでうどん	牛乳	B 肉野菜うどん・もちいなり・ごぼうの炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、鶏肉、なると 油揚、豚肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ チンゲン菜、ごぼう、枝豆	ゆでうどん もち、サラダ油 ワッフルドック	763	35.7

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ピーチゼリー」「ヨーグルト」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようお願いします。

2日(木) ◎ピーチゼリー	2日(木) ◎菜の花	9日(木) ◎なめこうどん
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事で、「桃の節句」とも言われています。ひな祭りに桃の花を飾るのは、桃が邪氣をはらう神聖な木とされていたからだといわれています。 ひな祭りには、ひし餅や桜餅、ひなあられなどが家庭で食べられています。 給食ではひな祭りにちなんで、1日早い3月2日にピーチゼリーを取り入れました。	菜の花は、茎の部分と花のつぼみの部分を食べる食材で、青森県内では横浜町の特産物です。菜の花の開花時期は2月から5月頃ですが、食用の菜の花の旬は1月から3月頃です。 菜の花は独特のほろ苦さが特徴で、この苦さが胃腸の働きを活発にしてくれるといわれています。 また、ビタミンCやカルотンを含んでいるので疲労回復に役立ち、免疫力を高め、体を丈夫にする働きがあります。	なめこのぬめり成分の「ムチン」は、胃腸や目の粘膜を保護したり、修復したりする作用があるため、胃炎や胃潰瘍の予防に役立ち、ドライアイなど目の乾きにも効果を発揮してくれます。 粘膜が保護されるため、風邪などの感染症やアレルギー症状の予防にも効果が期待できます。 また、肝臓、腎臓、胃腸の働きを強化してくれるため、疲れたときや、元気のないときに食べるとよい食品の1つです。



青森市発祥の料理



2日(木) ★みそカレー豆乳ラーメン

全国には様々なラーメンがありますが、青森県のご当地ラーメンとして「みそカレー牛乳ラーメン」があります。

青森のB級グルメとして全国に知られるようになりました。大手カップ麺メーカーと地元食品企業が開発した、家庭でも手軽に食べることができる商品も販売されています。

給食では、この「みそカレー牛乳ラーメン」を豆乳にかえて作っています。豆乳が入ることで、カレー風味のクリーミーな味になっています。



* 南森市の給食には【そば、慈花生（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。

(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。○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、麦ごはん、麺類、パ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異なります。詳細は中学校給食センター（TEL：017-761-7330）にお問い合わせください。

※ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようお願いします。