



3月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和4年度

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	のりもの	おかずるい						
1 (水)	ごはん	牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁、たれつきかに玉 豚キムチチーズ炒め	ごはん でんぶん ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ たれつきかに玉 ぶた肉、チーズ	にんじん、白菜 長ねぎ、白菜キムチ ピーマン、玉ねぎ 切り干し大根	小 543 中 710	小 21.3 中 27.9	お祝いクレープ ～卒業おめでとう～
2 (木)	ゆでうどん	牛乳	からうどん、もちいなり 豚肉と枝豆のケチャップ炒め・角チーズ	ゆでうどん もちいなり 米油	牛乳、とり肉 ちくわ、ぶた肉 角チーズ	ぶき、細竹、ぜんまい えのきたけ、ごぼう 干しいたけ、にんじん 長ねぎ、えだ豆 玉ねぎ、トマト	小 610 中 692	小 28.1 中 32.2	祝 卒業
3 (金)	ごはん	牛乳	えのきたけの和風スープ、チキン照り焼き ちらしずしの具、ひなまつりゼリー	ごはん さとう ひなまつりゼリー	牛乳、とり肉 チキン照り焼き 油あげ	にんじん、長ねぎ えのきたけ、ごぼう 切り干し大根、れんこん えだ豆、干しいたけ	小 567 中 720	小 21.6 中 25.0	小学校6年生、中 学校3年生のみなさん、 ご卒業おめでとう うございます。思い 出の給食は何です か？好ききらいをし ないでバランスの良 い食事を忘れず、新 しい生活も元気に送 りましょう。
6 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マスカットゼリーのフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイン マンゴー	小 685 中 915	小 20.9 中 26.0	
7 (火)	ごはん	牛乳	ミートボールのスープ、ポテトコロッケ チキングラタン風炒め	ごはん ポテトコロッケ 米油、マカロニ	牛乳 ミートボール とり肉、チーズ	にんじん、大根 キャベツ、パセリ ほうれん草、玉ねぎ	小 646 中 772	小 23.5 中 26.7	
8 (水)	ごはん	【小】液状ヨーグルト 【中】牛乳	豚汁、さばみそ煮 焼きそば風ビーフン炒め	ごはん ビーフン ごま油	牛乳、液状ヨーグルト ぶた肉、ぶたひき肉 油あげ、みそ さばみそに	大根、白菜、ごぼう にんじん、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ ピーマン	小 617 中 784	小 25.9 中 32.2	みそカレー豆乳 ラーメン 【青森市発祥の料理】
9 (木)	ナン	牛乳	ミネストローネ、ドライカレー ヨーグルト	ナン マカロニ さとう	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、だいず 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト	小 516 中 645	小 25.3 中 30.5	みそカレー牛乳 ラーメンは、青森市 発祥のラーメンで す。みそラーメンの 中にカレーと牛乳を 入れて食べるとなぜ かおいしいというわさ があり、実際に作っ てみると人気が出たそ うです。給食では、 牛乳が苦手な人も食 べられるように、豆乳 を使い、「みそカレー 豆乳ラーメン」として できます。
10 (金)	ごはん	牛乳	春雨中華塩バタースープ、お祝いクレープ コーンシュウマイ（2個）、ホイコウロウ	ごはん 春雨、バター 米油、でんぶん さとう おいわいクレープ	牛乳、とり肉 わかめ コーンシュウマイ ぶた肉、みそ	にんじん、長ねぎ ピーマン、キャベツ しょうが、にんにく	小 616 中 770	小 21.5 中 27.5	
13 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁、ひじき入り鶏つくね ツナとキャベツの炒めもの	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 わかめ スキムミルク、みそ ひじき入りとりつくね 高野とうふ、ツナ	にんじん、玉ねぎ コーン、キャベツ ピーマン	小 596 中 741	小 28.7 中 33.8	
14 (火)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ、焙煎ごまドレッシング たれつきチキンハンバーグ、パリパリ大根サラダ	ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳、とり肉 たれつき チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり	小 683 中 844	小 23.2 中 26.7	
15 (水)	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁、にしんみぞれ煮 五目和風炒め、はいがふりかけ	ごはん いりごま、ごま油 さとう はいがふりかけ	牛乳、わかめ とうふ、油あげ みそ にしんみぞれに ぶたひき肉、ひじき	大根、長ねぎ、れんこん ごぼう、にんじん 糸こんにゃく	小 583 中 719	小 23.0 中 26.5	
16 (木)	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】 フルーツ杏仁	ゆで中華めん あんにととうふ	牛乳、ぶた肉 なると、豆乳 みそ	玉ねぎ、にんじん メンマ、コーン 長ねぎ、パイン マンゴー	小 558 中 689	小 22.1 中 26.9	今月の 青森産品
17 (金)	ごはん	牛乳	干切り汁、照り焼きハンバーグ ホットポテトチーズサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、ひじき 油あげ、みそ 照り焼きハンバーグ チーズ、ベーコン	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ コーン、パセリ	小 578 中 750	小 23.8 中 28.1	《青森市産品》 こめ 米(つがるロマン)
20 (月)	ごはん	牛乳	ずっぱこ汁【宮城県の郷土料理】、にんじんとコーンの炒めもの 五目野菜の甘酢肉団子(小2個・中3個)	ごはん さつまいも ピーマン、板ふ でんぶん、さとう 米油	牛乳、とうふ 油あげ、とり肉 五目野菜の あます肉だんご	にんじん、長ねぎ ごぼう、干しいたけ コーン、玉ねぎ	小 652 中 864	小 21.1 中 26.8	《青森県産品》 牛乳 パン類 めん類、豚肉 とり肉、りんご ごぼう、にんにく
22 (水)	ごはん	牛乳	いももち中華スープ、ショウロンボウ 豚肉とメンマのコチュジャン炒め	ごはん いももち、ごま油 でんぶん、さとう	牛乳、とり肉 ショウロンボウ 高野とうふ、ぶた肉 みそ	にんじん、しめじ ごぼう、ぜんまい 小松菜、にんにく 切り干し大根 メンマ	小 606 中 738	小 26.8 中 31.6	
23 (木)	食パン	牛乳	ポトフ、豆乳プリン、カシスペースト マカロニのりんごソース入りポロネーゼ	食パン マカロニ、バター カシスペースト 豆乳プリン	牛乳、とり肉 だいず、ぶたひき肉 チーズ	キャベツ、にんじん 大根、パセリ、玉ねぎ アップルソース、トマト にんにく	小 663 中 842	小 28.2 中 34.4	

- ◆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、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



* 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、バナナ、魚卵】を使用していません。(コンタミネーションの可能性はあります)

(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、同一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ギー、○はコンタミネーションとしてアレルギーがきまれている可能性があるものです。また、コンタミネーションは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、雑穀、パン類のコンタミネーションは、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 青森市浪岡学校給食センター (TEL: 0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns: 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(表示の奨励), その他, 魚の種類, 貝類, 果物類, 種実類. Rows list various menu items like ごはん, 牛乳, 味噌汁, etc., with corresponding allergen markers.

☆☆☆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、おがわりはしないようにお願いします。☆☆☆