



3月こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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	おかずのい						
1 (水)	ごはん	牛乳	わかめ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、もやし、コーン)・昆布つゆ	ごはん	牛乳 わかめ、とうふ 油あげ、みそ チキンハンバーグ	細竹、竹の子、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 もやし、コーン	561	20.6	ひな祭り献立 3月3日は、女の子の健康と幸せを願う【桃の節句】です。2日の献立は、これにちなんだ【ひな祭り献立】です。
2 (木)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・錦糸卵・ももゼリー (学配)	ごはん さとう ゼリー	牛乳 あさり、とうふ たまご、とり肉 かまぼこ、油あげ	しょうが、にんじん 白菜、長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	576	25.3	
3 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・カシスペースト ミートボールのトマトソース煮	食パン じゃがいも 米油、さとう カシスペースト	牛乳 とり肉、チーズ ミートボール	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ピーマン マッシュルーム、トマト	648	26.0	みそカレー豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】 青森市内のラーメン店で全国的にも有名な【みそカレー牛乳ラーメン】をアレンジしたメニューです。
6 (月)	ごはん	牛乳	豆腐と小松菜のみそ汁 チキン照り焼き・すき昆布の炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳 とうふ、みそ こんぶ、さつまあげ チキン照り焼き	大根、にんじん、小松菜 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	517	20.3	
7 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	651	23.7	
8 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・ゆで野菜(もやし、きゅうり、にんじん) 焼煎ごまドレッシング・チーズドッグ (学配)	ゆでうどん ドレッシング チーズドッグ	牛乳 油あげ、とり肉 なると	ぶき、ぜんまい えのきだけ 細竹、にんじん、長ねぎ もやし、きゅうり	536	21.4	
9 (木)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 いわししょうが煮・じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう、米油 でんぷん	牛乳 たまご、とうふ みそ、ぶたひき肉 いわししょうがに	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、えだ豆	613	23.4	
10 (金)	ナン	牛乳	野菜スープ キーマカレー・ヨーグルト (学配)	ナン じゃがいも	牛乳 ポークウィンナー ぶたひき肉、大豆 ヨーグルト	にんじん、キャベツ パセリ、玉ねぎ マッシュルーム	525	25.5	6年生の卒業を祝って 3月16日には、お祝いいちごゼリーが付きまます。
13 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・五目野菜の肉団子 (2こ) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん ワンタン 春雨 ドレッシング	牛乳 なると 五目野菜の肉だんご	もやし、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	558	19.5	
14 (火)	ごはん	牛乳	いももち汁 さばみそ煮・きんぴらごぼう	ごはん いももち さとう ごま油	牛乳 とり肉、油あげ さばみそに さつまあげ	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	620	25.2	今月の青森産品
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】 えびシウマイ・ゆで野菜(白菜、にんじん)・ぼん酢	ゆで中華めん	牛乳 ぶた肉、なると わかめ、豆乳、みそ えびシウマイ	もやし、にんじん メンマ 長ねぎ、白菜	522	27.3	《青森市産》 米(つがるロマン)
16 (木)	ごはん	牛乳	いなか汁・豚丼の具 お祝いいちごゼリー (学配)	ごはん さとう 米油 ゼリー	牛乳 さつまあげ 高野どうふ、みそ ぶた肉	かぼちゃ、大根、長ねぎ にんじん、干しいたけ 玉ねぎ、ピーマン ごぼう、こんにゃく	571	21.1	《青森県産》 牛乳・パン うどん・中華めん
20 (月)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 チキンケチャップ煮・豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	牛乳、みそ こんぶ、油あげ チキンケチャップに ベーコン、豆乳	キャベツ、にんじん 長ねぎ えだ豆、パセリ	604	21.8	
22 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・ゆで野菜(大根、にんじん、きゅうり) 厚焼き卵・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳 あつ焼きたまご ぶた肉、みそ 高野どうふ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、ごぼう 長ねぎ、こんにゃく しょうが、大根、きゅうり	548	22.9	
23 (木)	ごはん	牛乳	わかめスープ・ピピンパッの具 豆乳パンナコッタ (学配)	ごはん ごま油 さとう パンナコッタ	牛乳 わかめ、あつあげ なると、みそ ぶたひき肉	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、ぜんまい もやし、ほうれん草 白菜、しょうが	542	21.0	《青森市産》 五目野菜の肉だんご アップルソース

◆ こんだてで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。

3月 8日 **きつねうどん**

3月 2日 **ももゼリー**

3月 14日 **いももち汁**

3月 13日 **リャンバンサンスー**

卒業、進級おめでとう

こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

- * 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。
(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ため、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL: 017-718-1864) にお問い合わせください。

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						
		えんどう豆	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	小麦	牛肉	豚肉	鶏肉	バナナ	まいたけ	もも	りんご	ゼラチン	魚卵	たまご	味噌	りんご	もも	魚類	貝類	果物類	種実類	
1 水	ごはん																													
	牛乳				●																									
	若竹みそ汁	○	○	○																										
	豆腐入りチキンハンバーグ		●	○	○																									
2 木	ゆで野菜(ほうれん草、もやし、コーン)																													
	昆布つゆ		●																											
	ごはん																													
	牛乳				●																									
3 金	あさりと豆腐のすまし汁	○	○	●																										
	ちらし寿司の具		○	●	○																									
	錦糸卵				●																									
	ももゼリー(学配)																													
6 月	食パン		●	○	○	○																								
	牛乳				●																									
	コーンポタージュ		●	○	○																									
	ミートボールのトマトソース煮	○	○	○	○																									
7 火	カシスペースト																													
	ごはん																													
	牛乳				●																									
	豆腐と小松菜のみそ汁																													
8 水	チキン照り焼き		●																											
	ずき昆布の炒め物		●																											
	ごはん																													
	牛乳				●																									
9 木	鶏肉(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)																													
10 金	ごはん																													
	牛乳				●																									
	野菜スープ		●	○	○																									
	キーマカレー		●	○	○																									
13 月	ヨーグルト(学配)				●																									
	ごはん																													
	牛乳				●																									
	ワナンスープ		●																											
14 火	五目野菜の肉団子(2こ)																													
	リャンパンソース																													
	中華ドレッシング		●																											
	ごはん																													
15 水	牛乳				●																									
	いもちみそ汁		●																											
	さばみそ煮				○																									
	きんぴらごぼう	○	○	○	○																									
16 木	ごはん																													
	牛乳				●																									
	いなか汁																													
	豚肉の具	○	○	○	○																									
20 月	お祝いいちごゼリー(学配)				○																									
	ごはん																													
	牛乳				●																									
	せんぎり汁																													
22 水	チキンクチャップ煮		●																											
	豆乳マッシュポテト		●																											
	ごはん																													
	牛乳				●																									
23 木	豚汁	○	○	○	○																									
	厚焼き卵	○	○	○	○																									
	ゆで野菜(大根、にんじん、きゅうり)																													
	ノンオイル青じそドレッシング		●																											
23 木	ごはん																													
	牛乳				●																									
	わかめスープ	○	○	○	○																									
	ピピンパッの具		●	○																										
23 木	豆乳ハンナコッタ(学配)				○																									
	豆乳ハンナコッタ(学配)				○																									

☆☆☆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。☆☆☆