

【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	献立のおかず						
10月	麦ご飯250g	牛乳	B	ハヤシライス・ミックスベジタブルソテー・お祝いデザート (学配)	牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、いんげん、コーン	麦ご飯、じゃがいも、バター、お祝いデザート	890	29.5
11月	ニューコッペパン	牛乳	B	コーンポタージュ・ポークとチキンのフランク・小松菜とツナのカレー炒め	牛乳、ツナ、鶏肉、スキムミルク、ポークとチキンのフランク	コーン、玉ねぎ、人参、パセリ、小松菜	ニューコッペパン、じゃがいも、サラダ油	917	36.6
12月	米飯250g	牛乳	B	豚丼・五目野菜の肉団子・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉、高野豆腐、五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが、パイン	米飯 (こんにゃく)、カットゼリー	773	29.1
13月	ゆで中華	牛乳	B	みそラーメン・ポテトのオープン焼き・ほうれん草のピーンズ炒め	牛乳、豚肉、なると、ツナ、ミックスピーンズ	メンマ、もやし、人参、長ねぎ、ほうれん草	ゆで中華、ごま、ごま油、ポテトのオープン焼き	725	34.6
14月	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛みそ汁・●さわら照り焼き・ゆで野菜 (切り干し大根、ほうれん草)・和風ごまドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、さわら照り焼き	キャベツ、人参、長ねぎ、切り干し大根、ほうれん草	米飯、ドレッシング	701	32.9
17月	米飯230g	牛乳	B	豆腐とわかめのみそ汁・ハンバーグ・肉じゃが	牛乳、豆腐、わかめ、油揚げ、ハンバーグ、豚肉	人参、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、じゃがいも (こんにゃく)	766	31.8
18月	食パン	牛乳	B	えびボールスープ・チーズオムレツ・ゆで野菜 (ごぼう、コーン)・焙煎ごまドレッシング・●いちごジャム	牛乳、えびボール、チーズオムレツ	人参、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、コーン	食パン、春雨、ごま油、ドレッシング、いちごジャム	743	31.4
19月	米飯230g	牛乳	B	みそけんちん汁・チキン竜田揚げケチャップ煮・玉ねぎと鶏肉の炒め物	牛乳、豆腐、油揚げ、チキン竜田揚げケチャップ煮、鶏肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、ごま油、サラダ油	711	29.3
20月	米飯230g	牛乳	B	★だぶ・きんぴら肉団子 (2個)・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、なると、きんぴら肉団子、ひじき、さつま揚げ	大根、長ねぎ、人参、ごぼう、枝豆	米飯、サラダ油	700	31.4
21月	米飯230g	牛乳	B	肉団子汁・あじフライ・海藻サラダ (海藻ミックス、もやし)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、野菜ボール、豆腐、あじフライ、海藻ミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、ごぼう、もやし	米飯、サラダ油	735	28.7
24月	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・ゆで野菜 (ほうれん草、人参)・サウザンアイランドドレッシング・黄桃缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、黄桃	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング	834	27.7
25月	米粉パン	牛乳	B	ミネストローネ・豆腐入りチキンハンバーグ・キャベツと鶏肉のコンソメソテー	牛乳、豚肉、大豆、豆腐入りチキンハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ、コーン、いんげん	米粉パン、サラダ油	803	37.4
26月	米飯250g	牛乳	B	豚キムチ丼・小籠包・パイン入りカラフルゼリー	牛乳、豚肉、小籠包	もやし、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、パイン	米飯、春雨、カラフルゼリー	813	29.2
27月	ゆでうどん	牛乳	B	山菜うどん・ポークメンチカツ・野菜炒め・ヨーグルト (学配)	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、ポークメンチカツ、ヨーグルト	ぜんまい、細竹、えのきたけ、ふき、玉ねぎ、人参、長ねぎ、キャベツ	ゆでうどん、サラダ油	709	32.2
28月	米飯230g	牛乳	B	ワンタンスープ・さばみそ煮・●ゆで野菜 (菜の花、コーン)・和風乳化ドレッシング	牛乳、チキンボール、さばみそ煮	人参、玉ねぎ、竹の子、菜の花、コーン	米飯、ごま油、ワンタン、ドレッシング	774	31.0

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、できるだけ配膳作業を減らすため、令和5年度も引き続き、選択メニュー制をとりやめることとなりました。
- ※ 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。
- ※ 「お祝いデザート」「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にお願いします。



ご入学・ご進級おめでとうございます。



<p>14日(金) ◎さわら</p> <p>漢字で「魚へん」に季節の「春」と書いて、「さわら」と読みます。この字のとおり、さわらは今の時期が旬の魚です。さわらの身は白身に見えますが、実は赤身で、栄養素的には青魚に近い魚です。脳の働きを助けたり、血液の流れをよくしたりするDHA (ドコサヘキサエン酸) やEPA (エイコサペンタエン酸) が多く、たんぱく質やビタミンB2、鉄、亜鉛も豊富に含まれています。</p>	<p>18日(火) ◎いちご</p> <p>スーパーなどにいちご味の商品が並ぶようになると、「もうすぐ春だなあ」という気持ちになりませんか。いちごの旬は、地域や品種によって少し違いはありますが、3月から5月です。いちごはビタミンCの宝庫です。中くらいの大きさのいちごを5、6個食べると1日のビタミンC必要量を摂ることができます。ビタミンCは美肌や免疫力アップ、疲労回復などの効果がありますが、水溶性で熱に弱い栄養素です。今が旬のいちごは、へたを取らずに洗うようにして、甘酸っぱい味わいを楽しみましょう。</p>	<p>28日(金) ◎菜の花</p> <p>菜の花は、莖の部分と花のつぼみの部分を食べる今が旬の野菜で、青森県内では横浜町の特産品です。菜の花は、独特のほろ苦さが特徴で、この苦さが胃腸の動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やカロテンを含んでいるので疲労回復に役立ち、免疫力を高めて丈夫な体づくりを助けてくれる野菜です。</p>
--	---	---

20日(木) ★だぶ (佐賀県の郷土料理)

佐賀県唐津市の旧浜玉町、七山村などのお祝いや憂いの時に、集落の人が共同で作ってきた郷土料理です。煮くずれしやすい材料は使わず、水を多く入れてぎゅぎゅつくることから、なまって、「だぶ」とよばれるようになりました。お祝いなどの時は四角に、憂いなどの時には三角に材料を切るようです。

\* 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。

(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、種類、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、おかしを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほしきないようにお願いします。

Table with columns for Date (実施日), Menu Name (献立名), and various allergen categories (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). Rows list daily menu items from April 10th to 28th, including dishes like 麦ご飯, ハヤシライス, ミックスベジタブルソテー, etc.