

# 4月 こんだてのおしらせ



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	おかずのり						
10 (月)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 チキン照り焼き・ひじきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳 とうふ、みそ ひじき、油あげ チキン照り焼き	なめこ、大根、にんじん 長ねぎ、えだ豆	523	20.5	今年度の給食がはじまります
11 (火)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 照り焼きハンバーグ・切り干し大根の炒め物	ごはん さとう、米油	牛乳、あさり、とうふ 油あげ、みそ 照り焼きハンバーグ さつまあげ	しょうが、小松菜 にんじん、切り干し大根 長ねぎ、干しいたけ	546	23.2	
12 (水)	ごはん	牛乳	春雨中華スープ・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、コーン)・焙煎ごまドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	メンマ、にんじん、長ねぎ さくらげ、キャベツ きゅうり、コーン かぼちゃコロッケ	620	18.4	入学・進級お祝い 入学、進級をお祝いして13日に、すまし汁とちらし寿司の具、いちごゼリーがつかます。ごはんの上に、たまごちらし寿司の具を上手にのせて食べましょう。
13 (木)	ごはん	牛乳	えびボールと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・錦糸卵・いちごゼリー(学配)	ごはん さとう、ゼリー	牛乳 えびボール、とうふ たまご、とり肉 かまぼこ、油あげ	にんじん、しめじ 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	565	25.3	
14 (金)	特製ニューカップパン	牛乳	コーンポタージュ マカロニミートソース・ヨーグルト(学配)	せわれ ニューカップパン マカロニ、さとう	牛乳 ヨーグルト ベーコン、チーズ ぶたひき肉	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム、トマト	714	27.4	今月の青森産品 《青森市産》 こめ(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳、中華めん パン、せんべい ながいも、ごぼう 照り焼きハンバーグ アップルソース りんごジュース
17 (月)	ごはん	りんごジュース	いももち汁 豚肉とコーンの甘辛炒め・角チーズ	ごはん いももち、米油	とり肉、油あげ ぶた肉、角チーズ	りんごジュース 大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、コーン、玉ねぎ こんにゃく	559	18.0	
18 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・シュウマイ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると みそ、シュウマイ	にんじん、メンマ キャベツ、長ねぎ 大根、きゅうり	541	24.8	
19 (水)	ごはん	牛乳	竹の子とわかめのみそ汁・さわら照り焼き ふきの炒め物・菜の花ふりかけ	ごはん ごま油 ふりかけ	牛乳、わかめ とうふ、油あげ みそ、さつまあげ さわら照り焼き	竹の子、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ふき、こんにゃく	535	27.8	
20 (木)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも 米油 あんにととうふ	牛乳 ぶた肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース パイナップル、おうとう	641	19.9	
21 (金)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(大根、にんじん、コーン)・野菜入り和風ドレッシング	りんごパン マカロニ、さとう じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン チキンハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ トマト 大根、にんじん、コーン	635	24.0	
24 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 豚キムチ丼の具	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉、わかめ 油あげ、みそ ぶた肉、あつあげ	にんじん、コーン 玉ねぎ、もやし こんにゃく、白菜 しょうが	572	24.6	
25 (火)	ごはん	牛乳	たまごわかめスープ・チンジャオオロスー みかんゼリー(学配)	ごはん ごま油 でんぷん、ゼリー	牛乳 たまご、とうふ わかめ ぶた肉	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 ピーマン、玉ねぎ にんにく、しょうが	547	23.2	
26 (水)	ごはん	牛乳	さつま汁・串ざしつくね(2こ) ゆで野菜(ほうれん草、もやし)・焙煎ごまドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ みそ くしざしつくね	大根、こんにゃく にんじん、長ねぎ ほうれん草、もやし	586	22.3	
27 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばみそ煮・きんぴらごぼう	ごはん せんべい、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 まいたけ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	618	26.7	
28 (金)	米粉パン	牛乳	長いものクリーム煮 ツナサラダ・フレンチドレッシング	米粉パン 長いも ドレッシング	牛乳 ベーコン、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草 パセリ、キャベツ コーン	672	27.4	

◆ こんだて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、き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。

## こ入学・ご進級おめでとようございます

### 安全・安心な給食を届けます!

単独給食実施校は、学校内にある調理室で給食を作っている学校のことで、青森市内には4校あります。今年度も、みなさんが安全・安心でおいしい給食を食べられるようにがんばりますので、よろしくお願ひいたします。

### きょうしよくは たのしいよ!

プロのちょうりいんさんが おいしくつくります  
みんなが げんきにおおきくなるためのえいようも  
たっぷり はいっています



バランスのよい  
しょくじのしかたが  
わかります

青森市単独給食実施校  
浪打小・佃小・古川小・合浦小

じぶんたちで  
きゅうしょくを  
じゅんびします

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

\* 青森市の給食には【そば、蕎麦生(ビーナッツ)、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、雑穀、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。

Table with columns for implementation date (実施日), menu item (こんだて), allergen categories (特定原材料に該当する(表示の要あり)), and other allergens (その他). Rows list various menu items like 'ごはん', '牛乳', 'カレー' across different months and days.

☆☆☆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、おかわりはないようお願いします。☆☆☆