

10月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

| 実施日 | こんだて | | おもちにエネルギーのもとになる食品 | おもちに体をつくる食品 | おもち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 | | |
|--------|---------|------|---|---|--|--|-----------|------|---|---|
| 実施日 | 主食 | のりもの | おかずのり | | | | | | | |
| 1 (火) | ゆでうどん | 牛乳 | 五目あんかけうどん・キャベツと豚肉の炒め物 たれ付きチキンミートボール(2コ)・プリン(学配) | ゆでうどん でんぷん、さとう サラダ油、プリン | 牛乳 ぶた肉、えび、なると チキンミートボール | 白菜、にんじん しょうが、キャベツ もやし、長ねぎ | 582 | 26.1 | <p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスのよい食事を基本に、目の疲れをとってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。</p> <p>給食では、9日にブルーベリーゼリーがでます。</p> <p>自を大切に!</p> | |
| 2 (水) | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー・和風ごまドレッシング ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) | 麦ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング | 牛乳 とり肉、チーズ | 玉ねぎ、にんじん アップルソース ブロッコリー、コーン | 598 | 22.0 | | |
| 3 (木) | 米粉パン | 牛乳 | ABCマカロニのコンソメスープ 鶏肉のピカタ・ジャーマンポテト | 米粉パン マカロニ じゃがいも バター | 牛乳 とり肉、ベーコン とり肉のピカタ | しめじ、にんじん 大根、玉ねぎ | 608 | 27.8 | | |
| 4 (金) | ごはん | 牛乳 | さつまいものみそ汁 にしん照り煮・切り干し大根の炒め物 | ごはん さつまいも サラダ油、さとう | 牛乳 油あげ、さつまあげ みそ、にしん照りに | 小松菜、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ 切り干し大根 | 630 | 24.6 | | |
| 7 (月) | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐・ショーロンポー リャンパンサンスー・中華ドレッシング | ごはん、でんぷん さとう、春雨 ごま油 ドレッシング | 牛乳 とうふ、ぶたひき肉 みそ、ショーロンポー | キャベツ、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ しょうが、きゅうり | 647 | 23.6 | | |
| 8 (火) | ゆで中華めん | 牛乳 | 煮干ししょうゆラーメン ポテトコロッケ・ひき肉と白菜の炒め物 | ゆで中華めん、心 サラダ油、さとう ポテトコロッケ ごま油、でんぷん | 牛乳 なると、ぶた肉 ぶたひき肉、にほし粉 | もやし、メンマ、白菜 にんじん、長ねぎ | 595 | 25.2 | | |
| 9 (水) | ごはん | 牛乳 | 解凍げと山菜のみそ汁・県産たれ付き肉団子(2コ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・和風乳化ドレッシング ブルーベリーゼリー(学配) | ごはん、ゼリー ドレッシング | 牛乳 あつあげ、みそ 肉だんご | ふき、ぜんまい、大根 細竹、えのきたけ ごぼう、キャベツ にんじん、長ねぎ | 580 | 21.2 | | |
| 10 (木) | ニューコッパン | 牛乳 | 白菜とベーコンの豆乳スープ マカロニミートソース・黒糖大豆 | ニューコッパン じゃがいも サラダ油 マカロニ | 牛乳 ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 黒とう大豆 | 白菜、にんじん、しめじ 玉ねぎ、トマト マッシュルーム | 663 | 26.8 | | |
| 11 (金) | ごはん | 牛乳 | 八林豆腐【青森県の郷土料理】 さばみそ煮・にんじんと春雨の炒め物 | ごはん、でんぷん 春雨、さとう サラダ油 | 牛乳 とうふ、ぶたひき肉 さばみそに 高野とうふ | えのきたけ、長ねぎ 干ししいたけ、にんじん | 627 | 24.5 | | |
| 15 (火) | ゆでうどん | 牛乳 | 山菜うどん ポテトのオープン焼き(トマト味)・野菜炒め | ゆでうどん ごま油、でんぷん ポテトのオープン焼き | 牛乳 とり肉、かまぼこ 油あげ、ぶたひき肉 | ふき、ぜんまい、玉ねぎ えのきたけ、長ねぎ にんじん、細竹、もやし 干ししいたけ、ピーマン | 511 | 22.7 | | <p>八林豆腐 【青森県の郷土料理】</p> <p>八林豆腐の名前の由来は、「八林おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐を拍子切りにし、だし汁としょうゆで味つけて、でんぷんでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。</p> <p>給食では、この八林豆腐が1日にでます。</p> |
| 16 (水) | ごはん | 牛乳 | せんべい汁・豆腐入りチキンハンバーグ もやしと豚肉の炒め物・県産カットりんご(学配) | ごはん せんべい、さとう でんぷん、サラダ油 | 液状ヨーグルト とり肉、油あげ ぶた肉 とうふハンバーグ | ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ もやし、りんご | 585 | 23.0 | | |
| 17 (木) | 食パン | 牛乳 | さつまいものシチュー・チキンサラダ シーザードレッシング・ブルーベリージャム | 食パン さつまいも、ジャム ドレッシング | 牛乳 ベーコン、チーズ とり肉 | にんじん、玉ねぎ いんげん、コーン | 634 | 25.8 | | |
| 18 (金) | ごはん | 牛乳 | 県産根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁 厚焼きたまご・豚肉とメンマの炒め物 | ごはん ごま、さとう ごま油 | 牛乳 油あげ、みそ、ぶた肉 根菜入りとりだんご あつ焼きたまご | えのきたけ 白菜、長ねぎ にんじん、メンマ こんにゃく | 613 | 24.8 | | |
| 21 (月) | ごはん | 牛乳 | わかめスープ 炒めビビンパッ・角チーズ | ごはん ごま、さとう ごま油 | 牛乳 とり肉、とうふ、みそ わかめ、ぶたひき肉 角チーズ | 長ねぎ、干ししいたけ もやし、ほうれん草 ぜんまい、にんじん 白菜 | 577 | 26.7 | | |
| 22 (火) | ゆで中華めん | 牛乳 | みそコーンラーメン・揚げギョウザ(2コ) ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング | ゆで中華めん サラダ油、ごま ドレッシング | 牛乳 ぶた肉、ギョウザ みそ | 長ねぎ、キャベツ コーン、メンマ にんじん、大根 きくらげ、きゅうり | 575 | 24.0 | | |
| 23 (水) | ごはん | 牛乳 | えびボールスープ ソーセージステーキ・ホットポテトサラダ | ごはん じゃがいも | 牛乳 えびボール、とうふ ソーセージステーキ 豆乳 | 白菜、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、えだ豆 | 572 | 24.5 | | |
| 24 (木) | りんごパン | 牛乳 | ポトフ・チキンケチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ、コーン)・焼煎ごまドレッシング | りんごパン じゃがいも ドレッシング | 牛乳 ホークフランクフルト チキンケチャップに | にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ コーン | 695 | 27.5 | <p>今月の青森産品</p> <p>《青森市産》 米(まっくら)</p> <p>《青森県産》 牛乳、パン うどん、中華めん たれ付き肉だんご 根菜入りとりだんご せんべい カットりんご</p> | |
| 25 (金) | ごはん | 牛乳 | 春雨スープ 中華風まぜごはんの具・ぶどうゼリー(学配) | ごはん 春雨、ごま油 ゼリー | 牛乳 根菜入りとりだんご ぶた肉、ベーコン たまご | にんじん、干ししいたけ チンゲン菜、長ねぎ 竹の子、きくらげ えだ豆 | 615 | 22.5 | | |
| 28 (月) | ごはん | 牛乳 | 厚揚げと大根のみそ汁・ひじき入り鶏つくね きんぴらごぼう・はいがふりかけ | ごはん さとう、ごま ごま油、ふりかけ | 牛乳 あつあげ、ぶた肉 みそ、わかめ ひじき入りとりつくね | 大根、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、ごぼう | 578 | 24.1 | | |
| 29 (火) | ゆでうどん | 牛乳 | 茨ぶらうどん・ちくわん揚げ ゆで野菜(大根、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング かぼちゃプリン(学配) | ゆでうどん サラダ油、プリン | 牛乳 とり肉、油あげ ちくわんせあけ | ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、大根 | 513 | 21.7 | | |
| 30 (水) | ごはん | 牛乳 | キャベツとたまごのスープ チキンフィレオ・ほうれん草のソテー | ごはん バター | 牛乳 たまご、ベーコン チキンフィレオ | キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草 コーン | 569 | 24.8 | | |
| 31 (木) | ごはん | 牛乳 | あさり和小松菜のみそ汁 いわし梅しょうゆ煮・すき昆布の炒め物 | ごはん じゃがいも さとう、サラダ油 | 牛乳 あさり、とうふ、みそ いわし梅しょうゆに こんぶ、さつまあげ | 小松菜、にんじん 長ねぎ、こんにゃく | 596 | 29.2 | | |

10月8日の「煮干ししょうゆラーメン」は、佃小学校、幸畑小学校、戸山西小学校、三内小学校、三内西小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシング等は各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。

- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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。



* 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も、加工工程、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。○は加工工程、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ります。○は加工工程、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ります。法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。

* こはん、麦ごはん、雑穀、パン類のアレルゲンは、製造過程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、小学校給食センター(TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

Table with columns for school type (実施日), menu item (こんだて), 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), and allergen types (魚の種類, 海藻類, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list various menu items like 'ゆでうどん', 'カレーライス', 'ハンバーグ' with their corresponding allergen status.

☆☆☆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってくる児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆