

# B 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	主食	のみのもの	おかすのい	おにも エネルギーの もとになる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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	
1 (火)	ごはん	牛乳	あさり <small>あさり</small> と小松菜 <small>こまつな</small> のみそ汁 いわし梅 <small>いしうめ</small> しょうゆ煮 <small>しょうゆに</small> ・すき昆布 <small>すきこんぶ</small> 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	<b>目の愛護デー</b> 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。 給食では、10日ブルーベリーゼリーがたまります。 <b>自を大切に!</b> 	
2 (水)	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 でんぶん、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		
3 (木)	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		
4 (金)	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		
7 (月)	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、干しいたけ 切り干し大根	630	24.6		
8 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショーロンポー リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、でんぶん 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、こんにゃく しょうが、きゅうり	647	23.6		
9 (水)	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、ごま油 ポテトコロッケ ごま油、でんぶん	牛乳 なると、ぶた肉 ぶたひき肉、にぼし粉	もやし、メンマ、白菜 にんじん、長ねぎ	595	25.2		
10 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁・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、えのきだけ ごぼう、キャベツ にんじん、長ねぎ	580	21.2		
11 (金)	ニューコッパパン	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		
15 (火)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【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、でんぶん 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	えのきだけ、長ねぎ 干しいたけ、にんじん	627	24.5		<b>八杯豆腐</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> 八杯豆腐の名前の由来は、「八杯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、でんぶんでとろみをつけた下北地方の郷土料理です。 給食では、この八杯豆腐が15日にたまります。 
16 (水)	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、でんぶん 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 えのきだけ、長ねぎ にんじん、細竹、もやし 干しいたけ、ヒーマン	511	22.7		
17 (木)	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 でんぶん、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、干しいたけ もやし、りんご	585	23.0		
18 (金)	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		
21 (月)	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	えのきだけ 白菜、長ねぎ にんじん、メンマ こんにゃく	613	24.8		
22 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ 炒めピピンパッ・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、干しいたけ もやし、ほうれん草 ぜんまい、にんじん 白菜	577	26.7		
23 (水)	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)・棒尺鶏ドレッシング	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		
24 (木)	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 干しいたけ、えだ豆	572	24.5	<b>今月の青森産品</b> <b>《青森市産》</b> 米(まっくら)	
25 (金)	りんごパン	牛乳	ポトフ・チキンチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ、コーン)・焙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 ポークフランクフルト チキンチャップに	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ コーン	695	27.5		
28 (月)	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、干しいたけ チンゲン菜、長ねぎ 竹の子、きくらげ えだ豆	615	22.5	<b>《青森県産》</b> 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	
29 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・ひじき入り鶏つくね さんぴらごぼう・はいがりがけ	ごはん さとう、ごま ごま油、ひりがけ	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 干しいたけ 長ねぎ、ごぼう	578	24.1		
30 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・ちくわ輪辺揚げ ゆで野菜(大根、にんじん)・ノンオイル薄しそドレッシング 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 ちくわいそべあげ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、大根	513	21.7		
31 (木)	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		

10月9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。



