

【A】

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						
9 火	雪人参パン	牛乳	A	えびボールスープ・チキン竜田揚げケチャップ煮・ゆで野菜（いんげん、人参）・和風乳化ドレッシング・お祝いゼリー（学配）	牛乳、えびボール、チキン竜田揚げケチャップ煮	人参、ほうれん草、玉ねぎ、いんげん	雪人参パン、春雨、ごま油、ドレッシング、お祝いゼリー	855	30.3
10 水	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・ポテトのオープン焼き・ほうれん草のピーズ炒め	牛乳、豚肉、なると、ツナ、ミックスピーズ	メンマ、もやし、人参、長ねぎ、ほうれん草	ゆで中華、ごま、ポテトのオープン焼き	718	34.7
11 木	米飯250g	牛乳	A	豚丼・小籠包・パイン入りカラフルゼリー	牛乳、豚肉、高野豆腐、小籠包	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが、パイン	米飯、カラフルゼリー（こんにやく）	795	29.4
12 金	米飯230g	牛乳	A	◎武者汁・たれ付きつくね・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・中華ドレッシング	牛乳、すりみボール、たれ付きつくね	人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、もやし	米飯、里いも（こんにやく）、ドレッシング	697	27.7
15 月	米飯230g	牛乳	A	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮・ふきの炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐、いわし梅しょうゆ煮、ちくわ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、ふき	米飯、ごま油、サラダ油	707	32.9
16 火	ニューコッペパン	牛乳	A	えびと小松菜のクリーム煮・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・フレンチドレッシング	牛乳、えび、粉チーズ、ハンバーグ	小松菜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー	ニューコッペパン、ドレッシング	854	36.5
17 水	米飯230g	牛乳	A	いももち汁・厚焼き卵・切り干し大根の炒め物	牛乳、鶏肉、油揚げ、厚焼き卵、ちくわ	人参、ごぼう、長ねぎ、切り干し大根	米飯、いももち、サラダ油	709	26.4
18 木	米飯230g	牛乳	A	豆腐とわかめのみそ汁・さば照り焼き缶・豚肉の甘辛煮	牛乳、わかめ、豆腐、油揚げ、豚肉、さば照り焼き缶	人参、長ねぎ、たまごだけ、ごぼう、玉ねぎ	米飯	765	31.0
19 金	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、茎わかめ	玉ねぎ、人参、きゅうり、黄桃	麦ご飯、じゃがいも	802	26.0
22 月	米飯230g	牛乳	A	★せんべい汁・さわら照り焼き・ゆで野菜（菜の花、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、さわら照り焼き	ぜんまい、細竹、人参、えのきたけ、コーン、ふき、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、菜の花	米飯、汁用せんべい、ドレッシング	688	30.7
23 火	食パン	牛乳	A	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ・いちごジャム	牛乳、豚肉、大豆、ポークとチキンのフランク、豚ひき肉	玉ねぎ、もやし、長ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、ピーマン、パプリカ	食パン、マカロニ、いちごジャム	846	37.0
24 水	ゆでうどん	牛乳	A	山菜うどん・かぼちゃコロッケ・ツナと野菜の炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、豚肉、なると、ツナ	ぜんまい、細竹、ふき、えのきたけ、キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃコロッケ	ゆでうどん、サラダ油、ワッフルドック	735	26.3
25 木	米飯250g	牛乳	A	豚キムチ丼・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉、棒ギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、マンゴー	米飯、春雨、杏仁豆腐	817	30.4
26 金	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・◎チンゲン菜とコーンの炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、ウインナー	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、チンゲン菜、コーン、パイン	麦ご飯	819	27.6
30 火	米粉パン	牛乳	A	ミネストローネ・チーズオムレツ・鶏肉と野菜のコンソメソテー	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、チーズオムレツ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、チンゲン菜、コーン、いんげん	米粉パン、サラダ油	786	37.9

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 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。
- ※ 「お祝いゼリー」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>12日（金） ◎武者汁</p> <p>「武者汁」は、大分県の杵築市（きつきし）に伝わる郷土料理です。杵築市は、武家屋敷や商人が住んでいた老舗が並んでおり、江戸時代にタイムスリップしたような街並みが今も残っています。この汁は、もともとは、漁師料理で魚のすり身が入った団子汁でしたが、城下町の杵築市では、多くの人に知ってもらおうと「武者汁」と名付けたそうです。山の幸・里の幸・海の幸がたっぷり入ったみそ仕立ての汁物です。</p>	<p>26日（金） ◎チンゲン菜とコーンの炒め物</p> <p>チンゲン菜は白菜の仲間です。シャキシャキとしていて、ほのかに甘味があり、煮くずれしないのが特徴の中国野菜です。中華料理はもちろん、西洋料理にも合う万能野菜です。栄養面ではβ（ベータ）-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変換されて、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。</p>
---	---

青森県の郷土料理

22日（月）
★せんべい汁

南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜて鉄製の型で丸く焼いたものです。これをみそ汁や鍋に入れて煮た物が「せんべい汁」です。戦前に川で捕れたウグイを使ったあら汁にせんべいを入れて煮たのが起源だという説があります。現在では、青森県の郷土料理として全国的にも広く知られるようになり、八戸市内では約200軒の飲食店が提供しています。

今月の青森産品

- 【青森市産】
米（まっしぐら）
- 【青森県産】
牛乳・パン
ゆで中華・ゆでうどん
汁用せんべい
人参・キャベツ
玉ねぎ・長ねぎ

