

# 4月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和6年度

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	のみもの	おかずのい						
9 (火)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン・ショウロンボウ (2個) 鶏肉とたけのこの炒め物	ゆで中華めん 板ふ、ごま油 でんぷん	牛乳、ぶた肉 なると、わかめ ショウロンボウ とり肉	にんじん、メンマ 長ねぎ、えだ豆 竹の子、しょうが にんにく	小 608 中 721	小 31.1 中 37.0	入学・進級 おめでとう!
10 (水)	ごはん	牛乳	ひつつみ・さばみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん、ひつつみ さとう、でんぷん サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ さばみそに ちくわ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、いんげん 切り干し大根	小 715 中 881	小 31.3 中 36.6	13日に、「お祝い クレープ」がつきま す。みんなで、入 学・進級をお祝いし
11 (木)	ごはん	牛乳	春雨スープ・ピビンパ ヨーグルト	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油	牛乳、ぶた肉 みそ、ヨーグルト	長ねぎ、白菜、にんじん コーン、白菜キムチ 切り干し大根、きくらげ 小松菜、えだ豆、にんにく	小 587 中 747	小 24.0 中 29.2	アルファベット マカロニの コンソメスープ
12 (金)	ごはん	牛乳	すまし汁・チキン照り焼き ちらし寿司の具・お祝いクレープ	ごはん、板ふ さとう おいわいクレープ	牛乳、とうふ チキン照り焼き ちくわ 油あげ	小松菜、にんじん しめじ、切り干し大根 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	小 641 中 773	小 23.7 中 27.0	18日に、アル ファベットマカロニ が入ったコンソメ スープがです。自 分の名前のアルファ ベットをさがしたり して、楽しましょ
15 (月)	ごはん	牛乳	茗竹のみそ汁・にしんみぞれ煮 ひじきの炒め物	ごはん、さとう サラダ油	牛乳、わかめ とうふ みそ にしんみぞれに とり肉、ひじき	細竹、にんじん 大根 こんにゃく	小 620 中 753	小 28.4 中 32.6	ABC
16 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにとろろ	牛乳、とり肉 大豆、スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース、にんにく マンゴー、パイナップル	小 640 中 843	小 20.9 中 25.5	せんべい汁 【青森県の郷土料理】
17 (水)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮 豚肉ときくらげの炒め物	ごはん、ごま油 でんぷん	牛乳、なると ぶた肉 チキン竜田揚げ ケチャップ	にんじん、メンマ 小松菜、長ねぎ キャベツ、きくらげ しょうが、にんにく	小 546 中 669	小 21.9 中 25.3	せんべい汁は、全 国的に有名になっ た 青森県南部地方の郷 土料理です。
18 (木)	コップパン	牛乳	アルファベットマカロニのコンソメスープ ハンバーグ・野菜たっぷりトマトソース	じゃがいも マカロニ コップパン	牛乳、ハンバーグ	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、ほうれん草 コーン	小 528 中 644	小 22.1 中 26.4	今月の 青森産品
19 (金)	ごはん	牛乳	わかめの中華スープ・はいがふりかけ ビッグシュウマイ(2個)・焼きそば風ビーフン炒め	ごはん、ビーフン ごま油 はいがふりかけ	牛乳、なると わかめ ビッグシュウマイ ぶたひき肉	コーン、にんじん 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	小 596 中 732	小 25.9 中 30.1	今月の 青森産品
22 (月)	ごはん	りんごジュース 【中】牛乳	豚汁・ごもく野菜の甘酢肉団子(2個) ふきの炒め物	ごはん、さとう ごま油	牛乳、ぶた肉 高野豆腐、みそ 五目野菜のあまず 肉だんご	にんじん、ごぼう 玉ねぎ、大根、ふき 干しいたけ、長ねぎ 糸こんにゃく りんごジュース	小 544 中 720	小 17.4 中 28.0	今月の 青森産品
23 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・キャベツ入り平つくね 鶏肉のケチャップ炒め・角チーズ	ゆでうどん サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ ちくわ、角チーズ キャベツ入り平つくね	干しいたけ、ほうれん草 にんじん、長ねぎ、えだ豆 玉ねぎ	小 642 中 719	小 27.6 中 31.4	今月の 青森産品
24 (水)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁・鶏丼の具 豆腐プリン	ごはん 豆乳プリン サラダ油	牛乳、あさり とうふ、みそ とり肉	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、小松菜 玉ねぎ、切り干し大根	小 567 中 712	小 24.7 中 30.5	今月の 青森産品
25 (木)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドチキン ピーチゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも ピーチゼリー	牛乳、とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん トマト、アップルソース パイナップル、マンゴー	小 620 中 834	小 20.2 中 25.1	今月の 青森産品
26 (金)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 いわししょうが煮・キャベツと枝豆の炒め物	ごはん せんべい汁 サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ いわししょうがに あつあげ	切り干し大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ えだ豆	小 637 中 816	小 26.8 中 32.8	今月の 青森産品
30 (火)	ごはん	牛乳	さつま汁・ひじき入り鶏つくね 五目和風炒め	ごはん さつまいも ごま さとう、サラダ油	牛乳、ぶた肉 高野豆腐、みそ ひじきとりつくね ちくわ	にんじん、大根 干しいたけ、れんこん ごぼう	小 654 中 804	小 25.0 中 29.1	今月の 青森産品

- ◆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。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしく願います。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないように願います。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

## 4月から、「はし」を持参しましょう!

◎自分にあった使いやすいものを選びましょう。 ◎使った「はし」は、家に持ち帰って洗いましょ。

●こども園などで使っていた、はし・フォーク・スプーンが一緒になったものでも構いません。  
※カレーなどの時は、今までどおり、給食センターからスプーンが提供されます。

●食中毒などの感染症予防のため、「はし」は毎日持ち帰って洗い、清潔な「はし」を使いましょう。  
●自分の「はし」を自分で洗う習慣を身に付け、清潔に管理しましょ。



