

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	のみもの	おかずのい						
9 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) 焼煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、たまご とうふ、みそ チキンハンバーグ	にんじん、もやし 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	584	23.9	給食が始まります
10 (水)	ごはん	牛乳	ひつつみ さば塩焼き・切り干し大根の炒め物	ごはん サラダ油 ひつつみ さとう	牛乳 とり肉、油あげ さつまあげ さば塩焼き	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、切り干し大根	585	27.2	
11 (木)	ニュー コッペパン	牛乳	コンソメスープ マカロニミートソース炒め・角チーズ	ニューコッペパン マカロニ じゃがいも サラダ油	牛乳、チーズ ポークファンフルト ぶたひき肉 大豆、角チーズ	玉ねぎ、にんじん しめじ、トマト マッシュルーム	738	29.8	いよいよ新しい学年で給食が 始まります。給食時間の前に は、しっかり手を洗い、クラス のみんなで協力して準備や後片 付けをしましょう。 12日には入学・進級のお祝い として、ちらし寿司やいちごゼ リーが出ます。楽しみにしてい てくださいね。
12 (金)	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・お祝いいちごゼリー(学配)	ごはん 板ふ、さとう ゼリー	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 たまご、油あげ かまぼこ	にんじん、しめじ 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	548	25.2	
15 (月)	ごはん	牛乳	若竹みそ汁 ホキフライ・ソース・ひじきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、わかめ、大豆 みそ、油あげ ホキフライ、とうふ ひじき、さつまあげ	細竹 にんじん	572	22.5	おめでとー
16 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ、ツナ	にんじん、玉ねぎ アップルソース キャベツ、きゅうり	637	22.9	
17 (水)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 棒キョウザ・豚肉と竹の子の炒め物	ゆで中華めん サラダ油 でんぶ	牛乳 ぶた肉、なると わかめ ほうキョウザ	にんじん、メンマ もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	535	26.2	せんべい汁 【青森県の郷土料理】 「せんべい汁」は、鶏肉や 野菜、きのこを入れただし に、「南部せんべい」を割り入 れ、しょうゆで味つけをし、煮 込んで食べる南部地方の料理で す。 給食では、23日に出来ます。
18 (木)	食パン	牛乳	ミネストローネ・プレーンオムレツ ほうれん草とコーンのソテー・いちごジャム	食パン マカロニ バター、ジャム さとう	牛乳 とり肉 プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ほうれん草、コーン	571	24.9	
19 (金)	ごはん	牛乳	中華スープ・シュウマイ(2こ) リャンパンサンサー・中華ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると シュウマイ	白菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	521	21.7	
22 (月)	ごはん	りんごジュース	豚汁・チキンメンチカツ ふきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油、さとう ごま油	ぶた肉、みそ 高野どうふ チキンメンチカツ さつまあげ	にんじん、ごぼう 大根、干しいたけ 長ねぎ、こんにゃく ふき、りんごジュース	601	18.3	
23 (火)	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・野菜炒め	ごはん せんべい サラダ油	牛乳 とり肉、油あげ いわししょうがに ぶたひき肉	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	544	24.1	
24 (水)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 おろし豚丼の具・パイン缶	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 あさり、とうふ みそ、ぶた肉	にんじん 長ねぎ、玉ねぎ もやし、ピーマン 大根、パインアップル	552	22.7	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・中華めん 肉だんご りんごジュース アップルソース
25 (木)	りんごパン	牛乳	クリームシチュー・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも サラダ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とうふハンバーグ チーズ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	736	28.2	
26 (金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・県産たれ付き肉団子(2こ) チンジャオロースー	ごはん ワンタン でんぶ サラダ油	牛乳 とり肉、ぶた肉 肉だんご	白菜、もやし、長ねぎ 竹の子、干しいたけ にんじん、ピーマン にんにく、しょうが	552	24.1	
30 (火)	ごはん	牛乳	さつま汁 ひじき入り鶏つくね・きんぴらごぼう	ごはん さつまいも さとう、ごま サラダ油	牛乳、ぶた肉 高野どうふ、みそ ひじき入りとりつくね さつまあげ	にんじん 干しいたけ 大根、ごぼう	616	23.9	

- ◆ 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。
- ◆ こんだてでは都合により変更することがあります。
- ◆ ドレッシングやソースなどは、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。
- ◆ 食物アレルギーがある児童は、おかわりはしないようお願いします。
- ◆ (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。
- ◆ りんごジュースの空の容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュース以外のから容器は給食センターに返してください。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設設備の関係で学校をA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立で給食を作っています。

- A群校**
- 造道小・佃小・堤小・賃町小・橋本小・浦町小・長島小
 東陽小・原別小・浜館小・筒井小・横内小・野内小
 浜田小・小柳小・幸畑小・大野小・戸山西小・筒井南小

- B群校**
- 甲田小・千刈小・篠田小・沖館小・油川小・三内小
 金沢小・荒川小・金浜分教室・高田小・新城小
 北小・泉川小・浪館小・新城中央小・三内西小

ご入学・ご進級おめでとうございます。
 今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、
 おいしい給食を提供してまいりますのでよろしく
 お願いいたします。

