

5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						
1 (水)	ごはん	牛乳	ミートボールスープ・厚焼きたまご きのこ入り野菜炒め	ごはん サラダ油 でんぷん	牛乳、ミートボール あつゆたまご とり肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ	小 576 中 758	小 26.5 中 36.8	<p>こどもの日 5月5日</p> <p>5月5日は、子どもたちの健やかな成長と幸せを祈ってお祝いする「こどもの日」です。給食では、みなさんの成長を祈って、「若竹のみそ汁」と「こどもの日ゼリー」がです。竹の子は、生命力が強く、天に向かってすくすく成長するため、縁起物としてこどもの日によく食べられています。しっかり食べて元気にすごしましょう。</p>  <p>竹の子ごはん 【青森県の郷土料理】</p> <p>根曲がり竹を使った竹の子ごはらは、春の訪れを感じさせる青森県の郷土料理です。根曲がり竹は、一般的な竹の子に比べ、細いのが特徴で、雪の重みで曲がってしまうためこのように呼ばれています。給食では、「竹の子ごはんの具」として出します。自分でごはんに混ぜて、竹の子ごはんにして食べましょう。</p> 
2 (木)	ごはん	牛乳	若竹のみそ汁・たれ付きチキンハンバーグ 糸こんにゃくとメンマの炒め物・こどもの日ゼリー	ごはん、ごま ごま油 こどもの日ゼリー	牛乳、わかめ とうろ、油揚げ みそ たれつき チキンハンバーグ	細竹、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく メンマ、コーン	小 604 中 743	小 24.6 中 30.2	
7 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそコーンラーメン・チーズオムレツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・昆布つゆ	ゆで中華めん	牛乳、とり肉 みそ チーズオムレツ	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、コーン メンマ、長ねぎ にんにく、白菜	小 537 中 634	小 27.8 中 35.2	
8 (水)	ごはん	液体ヨーグルト(プレーン)	長いもすいとん・さばみそ煮 ふぎと糸こんにゃくの炒め物	ごはん 長いもすいとん サラダ油 ごま	液体ヨーグルト とり肉、さつまあげ さばみそ	大根、にんじん ごぼう 長ねぎ、ふぎ 糸こんにゃく	小 557 中 723	小 24.9 中 32.1	
9 (木)	ごはん	牛乳	えのきたけと豆腐の中華スープ 鶏みぞれ丼の具・豆乳プリン	ごはん サラダ油 豆乳プリン	牛乳、とうろ とり肉、高野とうろ	えのきたけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、玉ねぎ 白菜、大根おろし	小 575 中 732	小 24.8 中 32.5	
10 (金)	ごはん	牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ひじき入り鶏つくね・鶏肉と大根の炒め煮	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	ごはん、わかめ 油あげ、みそ ひじき入りとりつくね とり肉	玉ねぎ、にんじん さやいんげん、大根 しょうが	小 591 中 744	小 26.4 中 33.0	
13 (月)	ごはん	牛乳	春雨スープ・ショウロンボウ 厚揚げと竹の子の中華炒め	ごはん、春雨 でんぷん、ごま油	牛乳 ショウロンボウ ぶた肉、あつあげ	白菜、にんじん チンゲン菜、長ねぎ 竹の子、にら にんにく、しょうが	小 551 中 714	小 19.3 中 23.3	
14 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも あんにとろろ	牛乳、とり肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ もも、パイナップル アップルソース	小 646 中 881	小 21.4 中 29.8	
15 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉と大根のコンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ 玉ねぎとしめじの和風あんかけソース	ごはん でんぷん	牛乳、とり肉 とうろ入り チキンハンバーグ	大根、玉ねぎ にんじん、キャベツ しめじ	小 556 中 702	小 22.5 中 30.8	
16 (木)	丸パン	牛乳	コーンポタージュ たれ付き和風肉団子(2個)・ホットポテトサラダ	丸パン じゃがいも サラダ油	牛乳、とり肉 チーズ、豆乳 たれつき 和風肉だんご	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ	小 637 中 777	小 25.7 中 32.6	
17 (金)	ごはん	牛乳	さつま汁・いわし梅しょうゆ煮 キャベツと玉ねぎの和風野菜炒め	ごはん さつまいも ごま	牛乳、とり肉 油あげ、みそ いわし梅しょうゆ	大根、にんじん 糸こんにゃく キャベツ、玉ねぎ ピーマン、しょうが にんにく	小 600 中 775	小 27.5 中 39.6	
20 (月)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・きんぴら包み焼き 豚ひき肉と春雨の炒め物	ごはん、春雨 さとう、ごま油	牛乳、とうろ わかめ、あつあげ きんぴらつつみやき ぶたひき肉	にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 570 中 760	小 23.0 中 29.5	
21 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・ビッグシュウマイ(小1個・中2個) 白菜と厚揚げのオイスターソース炒め	ゆでうどん ごま油、でんぷん	牛乳、とり肉 油あげ、あつあげ ビッグシュウマイ	なめこ、干しいたけ にんじん、長ねぎ 切り干し大根、白菜 しょうが	小 514 中 682	小 24.8 中 37.1	
22 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・にしん照り煮 ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	牛乳、ぶた肉 高野とうろ、みそ ひじき、さつまあげ にしんにりに	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ 糸こんにゃく	小 595 中 772	小 25.4 中 33.2	
23 (木)	ごはん	牛乳	ごまみそ豆乳スープ・チキン電田揚げケチャップ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー	ごはん、ごま じゃがいも でんぷん、サラダ油	牛乳、とり肉 豆乳、みそ チキン電田揚げ ケチャップ	キャベツ、にんじん ほうれん草、玉ねぎ コーン、にんにく	小 587 中 748	小 25.4 中 32.3	
24 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げとわかめのみそ汁・県産たれ付き肉団子(2個) パリパリ大根サラダ・焼酎ごまドレッシング・おかかふりかけ	ごはん ドレッシング	牛乳、あつあげ わかめ、みそ 県産たれつき にくだんご おかかふりかけ	大根、長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 にんじん、きゅうり	小 567 中 707	小 21.5 中 24.9	
27 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいもと油揚げのみそ汁・キャベツ入り平つくね 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、油あげ みそ、とり肉 キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 長ねぎ、細竹 干しいたけ 糸こんにゃく	小 571 中 725	小 23.6 中 31.4	
28 (火)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁・きんぴら肉団子(2個) キャベツとコーンの炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、あさり とうろ、油あげ みそ きんぴら肉だんご	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ コーン、にんにく	小 582 中 743	小 27.9 中 37.5	
29 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ほっけ塩焼き 鶏肉と玉ねぎの甘辛炒め	ごはん ワンタン サラダ油	牛乳、とり肉 ほっけしおやき	チンゲン菜、白菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ、糸こんにゃく	小 530 中 697	小 27.1 中 34.0	
30 (木)	コッペパン	牛乳	ブラウンシチュー・プレーンオムレツ ほうれん草のトマトソース煮	コッペパン じゃがいも	牛乳、ぶた肉 プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム ほうれん草、コーン しめじ、トマト	小 593 中 736	小 25.1 中 32.5	
31 (金)	ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めピピンパッ ヨーグルト	ごはん、ごま さとう、ごま油	牛乳、わかめ とうろ、大豆 ぶたひき肉、みそ ヨーグルト	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、竹の子 切り干し大根 白菜千両チ、ほうれん草 にんにく	小 598 中 807	小 24.2 中 33.3	

◆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、よろしくお願ひします。
 ◆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しないようお願いいたします。
 ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

* 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。

(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、同一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ギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギーが含まれる可能性があるもので、法律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。

* ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のアレルギーは、最大値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 青森市浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for menu items (e.g., ごはん, ミートボールスープ), allergen categories (e.g., 特定原材料, 魚の種類, 海苔類), and food types (e.g., 魚類, 果物類, 種実類). It lists various dishes and their corresponding allergen presence.

☆☆☆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。☆☆☆