

5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	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	若竹みそ汁・照り焼きハンバーグ ゆで野菜(白菜、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング こどもの白ゼリー(学配)	ごはんゼリー	牛乳、ぶた肉、わかめ とうふ、油あげ、みそ 照り焼きハンバーグ	細竹 にんじん 白菜	596	24.4	こどもの日 こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。 給食では、1日に「こどもの白ゼリー」がつきます。 	
2 (木)	ごはん	牛乳	鶏団子スープ 厚揚げたまご・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん春雨 ごま油 ごま	牛乳 とりだんご あつ焼きたまご ぶた肉	チンゲン菜、もやし にんじん、長ねぎ こんにゃく、メンマ	576	22.3		
7 (火)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・チキンカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり) 和風乳化ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とうふ、油あげ みそ、チキンカツ	なめこ、にんじん 長ねぎ、もやし きゅうり	574	24.6		
8 (水)	ごはん	牛乳	すいとん さばみそ煮・ひき肉と野菜の炒め物	ごはん すいとん ごま油	液状ヨーグルト とり肉、さばみそに ぶたひき肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ キャベツ、ピーマン	602	24.8		
9 (木)	ココロパン	牛乳	コーンポタージュ・ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) フレンチドレッシング	ニューココロパン ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	708	28.2		
10 (金)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 キャベツ入り平つくね・豚肉といんげんの当座煮	ごはん さとう ごま油	牛乳、たまご とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉	干しいたけ、にんじん もやし、いんげん しょうが、こんにゃく	582	24.3		
13 (月)	ごはん	牛乳	えび入り春雨スープ 棒ぎョウザ・チンジャオロース	ごはん 春雨 ごま油	牛乳、えび、とり肉 ぼうぎョウザ ぶた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、竹の子 ピーマン、にんにく	566	23.8		
14 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ、とり肉	にんじん、玉ねぎ もやし、アップルソース	637	26.6		竹の子ごはん 【青森県の郷土料理】 青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに笹の香りがする春を感じる郷土の山菜です。 給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの真」が27日にあります。自分でごはんにかけて、竹の子ごはんにして食べましょう。
15 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・白花生コロッケ ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン) 中華ドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ 白花生コロッケ	ぶき、ぜんまい、コーン えのきたけ、細竹 干しいたけ、小松菜 にんじん、長ねぎ	567	22.2		
16 (木)	りんごパン	牛乳	野菜スープ・たれ付きチキンミートボール(2こ) ジャーマンポテト	りんごパン じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ベーコン チキンミートボール	大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ	578	23.6		
17 (金)	ごはん	牛乳	さつまいも汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜(ほうれん草、白菜)・昆布つゆ	ごはん さつまいも	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	にんじん、長ねぎ こんにゃく、白菜 ほうれん草	593	26.9		
20 (月)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 ひじき入り鶏つくね・にんじんと春雨の炒め物	ごはん ごま、春雨 さとう、サラダ油	牛乳、とり肉 ひじき入りとりつくね みそ、ぶたひき肉 高野とうふ	大根、長ねぎ にんじん ごぼう、えだ豆	592	25.5		
21 (火)	麦ごはん	牛乳	中華丼 パリパリ大根サラダ・ぼん酢・プリン(学配)	麦ごはん ぶた肉、ごま油 プリン	牛乳、ぶた肉 なると、いか	しょうが、白菜 にんじん、竹の子 切り干し大根、コーン	587	21.3		
22 (水)	ごはん	牛乳	豚汁 ソーセージステーキ・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 高野とうふ、ひじき ソーセージステーキ さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	589	25.6		
23 (木)	食パン	牛乳	プラウシチュー・チーズオムレツ ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング	食パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズオムレツ	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	634	26.2		
24 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 県産たれ付き肉団子(2こ)・野菜炒め	ごはん サラダ油	牛乳、あつあげ わかめ、肉だんご みそ、ぶた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、にんじん	541	22.1		
27 (月)	ごはん	牛乳	根菜汁 竹の子ごはんの真【青森県の郷土料理】・角チーズ	ごはん さとう	牛乳、ぶた肉 高野とうふ みそ、とり肉 油あげ、角チーズ	にんじん、ごぼう れんこん、大根 長ねぎ、細竹 干しいたけ、いんげん	555	26.2		
28 (火)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ほっけ塩焼き・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	ごはん サラダ油	牛乳、あさり とうふ、ぶた肉 油あげ、みそ ほっけ塩焼き	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、こんにゃく	532	26.4		
29 (水)	ゆで中華めん	牛乳	ワンタン麺・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ゆで中華めん ワンタン サラダ油 ドレッシング	牛乳、なると	チンゲン菜、もやし 長ねぎ、干しいたけ 大根、きゅうり かぼちゃコロッケ	587	21.4		
30 (木)	米粉パン	牛乳	コンソメスープ チキンフィレオ・切り干し大根のカレー炒め	米粉パン じゃがいも さとう サラダ油	牛乳、ぶたひき肉 ポークフィレオ チキンフィレオ	にんじん、しめじ 玉ねぎ、切り干し大根 ピーマン	596	29.5		
31 (金)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ ビッグシュウマイ・豚肉ともやしの炒め物	ごはん 春雨 ごま油	牛乳、とり肉 とうふ、ぶた肉 シュウマイ	チンゲン菜 干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、玉ねぎ	523	21.1		

今月の青森産品

「青森市産」
米(まっしくら)

「青森県産」
牛乳、パン
うどん、中華めん
肉だんご
アップルソース

9日の「コーンポタージュ」は、高井南小学校と新城小学校、篠田小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。
 16日の「ジャーマンポテト」は、東陽小学校と小柳小学校、泉川小学校の3月に卒業した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。
- ◆ ドレッシングや昆布つゆなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、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。

