



5月 こんだてのおしらせ



青森県単独給食実施校

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	牛乳	おかず							
1 (水)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ 香巻き・豚肉ともやし炒め物	ごはん 春雨、香巻き サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉 とうふ、ぶた肉	チンゲン菜 干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、玉ねぎ	641	21.9	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、2日に「こどもの日ゼリー」がつきます。	
2 (木)	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、わかめ とうふ、油あげ、みそ 照り焼きハンバーグ	竹の子 にんじん、長ねぎ 干しいたけ、白菜	578	22.1		
7 (火)	ごはん	牛乳	鶏団子スープ 厚焼きたまご・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油	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	551	22.1		
8 (水)	ごはん	牛乳	根菜汁・チキン照り焼き ゆで野菜（もやし、きゅうり） 和風乳化ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ チキン照り焼き	にんじん、ごぼう れんこん、大根 長ねぎ、もやし きゅうり	551	23.6		
9 (木)	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 米油	液状ヨーグルト とり肉、さばみそ ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、しょうが キャベツ、ピーマン	595	23.9		
10 (金)	コーン コッパン	牛乳	コーンポタージュ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜（キャベツ、にんじん） フレンチドレッシング	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ポークとチキンのフランク	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ	725	27.6		
13 (月)	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 玉ねぎ、長ねぎ いんげん、こんにゃく	566	22.0		
14 (火)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ゆで野菜（小松菜、にんじん、コーン） 中華ドレッシング・チーズドック（学配）	ゆでうどん ドレッシング チーズドック	牛乳、とり肉 なると、油あげ	ふき、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	532	22.3		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「竹の子ごはんの具」が30日に出来ます。自分でごはんに入れて、竹の子ごはんにして食べましょう。
15 (水)	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	ごはん じゃがいも 米油 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	646	26.1		
16 (木)	ごはん	牛乳	えび入り春雨スープ チンジャオロースー	ごはん 春雨 でんぶ ごま油	牛乳、えび とり肉、ぶた肉	しょうが、白菜、玉ねぎ にんじん、長ねぎ きくらげ、竹の子 ピーマン、にんにく	528	24.8		
17 (金)	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	568	23.9		
20 (月)	ごはん	牛乳	さつまい・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	大根、長ねぎ こんにゃく 白菜、ほうれん草 干しいたけ	616	28.5		
21 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 ひじき入り鶏つくね・にんじんとビーフンの炒め物	ごはん ごま、ビーフン さとう、米油	牛乳、とり肉、みそ あつあげ、ぶた肉 ひじき入りとりつくね 高野とうふ	大根、長ねぎ にんじん ごぼう、えだ豆	606	28.0		
22 (水)	ごはん	牛乳	中華丼 ゆで野菜（切り干し大根、にんじん、コーン） ぼん酢・プリン（学配）	ごはん でんぶ ごま油 プリン	牛乳、ぶた肉 なると、いか	しょうが、白菜、竹の子 にんじん、きくらげ 切り干し大根、コーン	576	20.2		
23 (木)	ごはん	牛乳	豚汁 若鶏ごま照り焼き・ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ 高野とうふ、ひじき わかどりごま照り焼き さつまいも	にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、玉ねぎ えだ豆、しょうが	604	26.0		
24 (金)	食パン	牛乳	ブラウンシチュー・チーズオムレツ ゆで野菜（キャベツ、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 チーズオムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	622	24.9		
27 (月)	ごはん	牛乳	豚汁 県産たれ付き肉団子（1～3年：1こ、4年～職員：2こ） 野菜炒め	ごはん 米油	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	549	23.1		
28 (火)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン・ショウロンポー ゆで野菜（大根、きゅうり、にんじん） 梅々鶏ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、とり肉、なると ショウロンポー	もやし、メンマ 長ねぎ、にんじん 干しいたけ 大根、きゅうり	488	22.7		
29 (水)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・みかんゼリー（学配）	ごはん 米油 ゼリー	牛乳、あさり とうふ、ぶた肉 油あげ、みそ	にんじん、長ねぎ しょうが、小松菜 コーン、玉ねぎ こんにゃく	554	22.8		
30 (木)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】・角チーズ	ごはん さとう ごま油	牛乳、とうふ わかめ、みそ ぶた肉、油あげ 角チーズ	なめこ、にんじん、細竹 大根、長ねぎ、竹の子 えだ豆、こんにゃく 干しいたけ	535	22.3		
31 (金)	米粉パン	牛乳	コンソメスープ・チキンチャップ煮 マカロニサラダ・シーザードレッシング	米粉パン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ポークウィンナー チキンチャップ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	614	26.4		



今月の青森産品

「青森市産」
菜（まっくら）



「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

3月に卒業した6年生に
人気のあった献立です

5月14日
山菜うどん

5月22日
プリン

5月28日
しょうゆラーメン

◆ こんだては都合により変更する場合があります。
◆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。
◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

