

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	献立のおかず類					
1 水	米飯230g	牛乳	A 豚汁・ほっけ塩焼き・ゆで野菜(菜の花、コーン)・マヨネーズ	牛乳、豚肉、高野豆腐、ほっけ塩焼き	人参、たまご、ごぼう、コーン、菜の花	米飯、マヨネーズ、じゃがいも	757	43.0
2 木	米飯230g	牛乳	A ピリ辛みそスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜(切り干し大根、きゅうり)・韓国ナムルドレッシング・◎こどもの日ゼリー(学配)	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豆腐入りチキンハンバーグ	竹の子、人参、きゅうり、切り干し大根	米飯、ごまドレッシング、こどもの日ゼリー	781	33.6
7 火	りんごパン	牛乳	A コンソメスープ・チーズオムレツ・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉、チーズオムレツ	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、長ねぎ、なす、トマト、にんにく	りんごパン、マカロニ、サラダ油	823	43.0
8 水	ゆで中華	牛乳	A しょうゆラーメン・春巻き・竹の子の炒め物	牛乳、豚肉、なると鶏肉、春巻き	メンマ、人参、もやし、しろねぎ、にんにく、しょうが、竹の子	ゆで中華、サラダ油、ごま油	683	39.9
9 木	米飯250g	牛乳	A 豚すき丼・串ざしつくね・マスカットゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、高野豆腐、串ざしつくね	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが、みかん、黄桃、パイナップル、白桃	米飯、マスカットゼリー(こんにゃく)	743	36.1
10 金	麦ご飯250g	牛乳	A チキンカレー・◎ゆで野菜(アスパラ、コーン)・マヨネーズ・パイン缶	牛乳、鶏肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、アスパラガス、コーン、パイン	麦ご飯、じゃがいも、マヨネーズ	880	35.1
13 月	米飯230g	牛乳	A えび団子入りすまし汁・チキン照り焼き・ゆで野菜(もやし、人参)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、えび、豆腐、チキン照り焼き	小松菜、たまご、もやし、人参	米飯、板ふドレッシング	732	34.0
14 火	ニューコッペパン	牛乳	A かぼちゃのポタージュ・チキンフィレオ・卵とキャベツのソテー	牛乳、鶏肉、粉チーズ、チキンフィレオ、卵	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、しめじ	ニューコッペパン、バター	914	48.5
15 水	米飯230g	液状ヨーグルト	A けんちん汁・さばみそ煮・★ねりこみ	液状ヨーグルト、鶏肉、豆腐、油揚げ、さばみそ煮	大根、人参、ごぼう	米飯、さつまいも、ごま油(こんにゃく)	736	28.0
16 木	米飯230g	牛乳	A なめこ汁・五目野菜の肉団子(2個)・わかめサラダ(わかめ、きゅうり)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豆腐、五目野菜の肉団子、わかめ	なめこ、しろねぎ、大根、きゅうり	米飯、板ふドレッシング	702	40.5
17 金	米飯230g	牛乳	A 中華スープ・棒ギョウザ・チャプチェ	牛乳、豆腐、なると棒ギョウザ、豚ひき肉	たまご、しろねぎ、玉ねぎ、竹の子、ピーマン、パプリカ、にんにく	米飯、春雨、ごま、ごま油	715	29.5
20 月	米飯230g	牛乳	A 厚揚げのみそ汁・いわし梅しょうゆ煮・ゆで野菜(ほうれん草、人参)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、厚揚げ、いわし梅しょうゆ煮	大根、人参、しろねぎ、ほうれん草	米飯	724	40.5
21 火	食パン	牛乳	A ミネストローネ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜(ブロッコリー、人参)・サウザンアイランドドレッシング・パテキャラメル	牛乳、ベーコン、大豆、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、ブロッコリー	食パン、ドレッシング、パテキャラメル	754	37.7
22 水	ゆでうどん	牛乳	A きつねうどん・しらす入りかき揚げ・もやしとちくわの炒め物・ワッフルドック(学配)	牛乳、豚肉、油揚げ、なると、ちくわ、しらす入りかき揚げ	人参、しろねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、もやし	ゆでうどん、サラダ油、ワッフルドック	783	35.8
23 木	米飯250g	牛乳	A 親子丼・小籠包・黄桃入り杏仁	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、小籠包	玉ねぎ、人参、小松菜、黄桃	米飯、杏仁豆腐	845	41.7
24 金	麦ご飯250g	牛乳	A ハッシュドポーク・ミックスベジタブルソテー・甘夏みかん缶	牛乳、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、コーン、いんげん、甘夏みかん	麦ご飯、バター	800	32.7
27 月	米飯230g	牛乳	A コーン入り中華スープ・ソーセージステーキ・野菜炒め	牛乳、鶏肉、なると豚肉、ソーセージステーキ	たまご、ごぼう、コーン、玉ねぎ、人参、にら	米飯	704	39.4
28 火	雪人参パン	牛乳	A コーンポタージュ・鶏肉のピカタ・ゆで野菜(小松菜、人参)・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏肉のピカタ、スキムミルク	コーン、玉ねぎ、人参、パセリ、小松菜	雪人参パン、じゃがいも、ドレッシング	874	42.3
29 水	米飯230g	牛乳	A 根菜汁・厚焼き卵・メンマの炒め物・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、厚焼き卵、ヨーグルト	大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、たまご、キャベツ、長ねぎ、メンマ、わらび	米飯、サラダ油(こんにゃく)	705	36.0
30 木	米飯230g	牛乳	A 鶏団子汁・白身魚照り焼き・ひじきの炒め物	牛乳、鶏団子、豆腐、白身魚照り焼き、大豆、ひじき、さつま揚げ	大根、人参、しろねぎ	米飯、サラダ油	694	38.5
31 金	米飯230g	牛乳	A サンラータン・ピクシウマイ(2個)・春雨サラダ(春雨、きゅうり)・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、ピクシウマイ	竹の子、玉ねぎ、人参、きゅうり	米飯、ごま油、春雨、ドレッシング	723	31.2

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 9日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁食缶には入れないこと。)
- ※ 「こどもの日ゼリー」、「ヨーグルト」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)
- ※ 「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルギーを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。
- ◎ **食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。**

<p>2日(木) ◎こどもの日</p>	<p>10日(金) ◎アスパラガス</p>
<p>5月5日は、こどもの日です。こどもの日は、「端午の節句」とも言い、こどもの健やかな成長と幸せを願い、鎧(よろい)や兜(かぶと)を飾ったり、鯉のぼりを立てたりします。鎧や兜は、古くから体を守るものとして、事故や災害から身を守るといわれています。鯉のぼりには、健やかな成長の願いが込められています。2日はこどもの日にちなんでデザートがつきます。</p> 	<p>アスパラガスはギリシャ語で「新芽」を意味する言葉です。一度植えて育つと、次々新芽が出続け、芽吹いたばかりの若い茎(くき)を食べる野菜です。アミノ酸のアスパラギン酸はアスパラガスから発見されたことにちなんで命名されました。日本では、グリーンアスパラガスが主流ですが、ヨーロッパでは、アスパラといえば、ホワイトアスパラガスのことをいい、紀元前から栽培され春を告げる野菜として親しまれています。</p> 

青森県の郷土料理

15日(水)
★ねりこみ

「ねりこみ」は津軽地方の郷土料理で、昔、弘前禅林(ひろさきぜんりん)の和尚さんが托鉢(たくはつ)して集めた野菜をもとに「くずせ」にして作ったのが始まりといわれています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。名前の由来は、くず粉を回してねりこんだ料理方法で「ねりこみ」という名前がついたといわれています。精進料理や田植えの時の食事、来客時などに作られることが多い料理です。



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
ゆで中華・ゆでうどん
人参・キャベツ
玉ねぎ・長ねぎ

