



# 6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 (木)  | ごはん      | 牛乳           | たこ入りつみれ汁・チキンフィレオ<br>糸こんにゃくとメンマの炒め物                                    | ごはん、ごまごま油                           | 牛乳、たこボール<br>みそ、とうふ、ちくわ<br>チキンフィレオ           | 大根、にんじん、長ねぎ<br>こんにゃく、メンマ<br>ピーマン                      | 554         | 26.7     | <b>ほたて貝</b><br>ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北日本を代表する食用貝です。<br>ほたて貝の名前の由来は、片方の貝殻を帆のように立てて海面を移動すると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになったそうです。<br>味は淡泊ですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふくまれています。<br> |
| 2 (金)  | ニューコッペパン | 牛乳           | コンソメスープ<br>ミートボールのトマトソース煮・角チーズ                                        | ニューコッペパン<br>バター<br>じゃがいも            | 牛乳、ミートボール<br>ポークフランクフルト<br>角チーズ             | にんじん、キャベツ<br>パセリ、玉ねぎ<br>トマト<br>マッシュルーム                | 607         | 25.9     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 (月)  | ごはん      | 牛乳           | 大根と油揚げのみそ汁・プリン(学配)<br>豚肉とごぼうの甘辛炒め                                     | ごはん、ごま<br>サラダ油<br>プリン               | 牛乳、とうふ<br>油あげ、大豆<br>ぶた肉、みそ                  | 大根、にんじん、ごぼう<br>しょうが、ほうれん草<br>玉ねぎ、こんにゃく<br>干しいたけ       | 584         | 21.3     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6 (火)  | 麦ごはん     | 牛乳           | チキンカレー<br>ツナサラダ・和風ごまドレッシング                                            | 麦ごはん、サラダ油<br>じゃがいも<br>ドレッシング        | 牛乳、とり肉<br>チーズ、ツナ<br>スキムミルク                  | 玉ねぎ、にんじん<br>いんげん、キャベツ<br>アップルソース                      | 624         | 24.2     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7 (水)  | ごはん      | 牛乳           | サンラータン・棒ギョウザ<br>リャンバンサンスー・中華ドレッシング                                    | ごはん、さとう<br>でんぷん、春雨<br>ドレッシング<br>ごま油 | 牛乳、ぶた肉<br>たまご<br>ぼうギョウザ                     | 竹の子、にんじん<br>長ねぎ、きくらげ<br>しょうが、きゅうり                     | 564         | 20.3     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8 (木)  | ごはん      | りんごジュース      | いももち汁・さけキャベツカツ<br>ひじきの炒め物                                             | ごはん、いももち<br>サラダ油<br>さとう             | とり肉、油あげ<br>大豆、ひじき<br>さけキャベツカツ<br>ぶたひき肉      | りんごジュース<br>にんじん、大根<br>長ねぎ、ごぼう                         | 575         | 16.5     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9 (金)  | 食パン      | 牛乳           | 白菜とベーコンの豆乳スープ・たれ付き肉団子(2こ)<br>ゆで野菜(アスパラ、コーン)・いちごジャム<br>サウザンアイランドドレッシング | 食パン、ジャム<br>じゃがいも<br>ドレッシング          | 牛乳、ベーコン<br>豆乳<br>肉団子                        | 白菜、にんじん<br>小松菜、コーン<br>アスパラガス                          | 608         | 24.4     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12 (月) | ごはん      | 牛乳           | みそけんちん汁・厚焼きたまご<br>ちくわともやしの炒め物                                         | ごはん、ごま油                             | 牛乳、とうふ<br>ちくわ、とり肉<br>油あげ、みそ<br>あつ焼きたまご      | 大根、にんじん<br>ごぼう、干しいたけ<br>長ねぎ、もやし<br>玉ねぎ                | 540         | 23.3     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 13 (火) | ごはん      | 牛乳           | せんべい汁・さばみそ煮<br>県産切り干し大根の炒め物                                           | ごはん、せんべい<br>さとう、サラダ油                | 牛乳、とり肉<br>油あげ、さつまあげ<br>さばみそに                | ごぼう、大根<br>にんじん、長ねぎ<br>切り干し大根                          | 636         | 28.8     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14 (水) | ごはん      | 牛乳           | 県産マーボー豆腐・ごま付き小魚<br>鶏肉と竹の子の中華炒め                                        | ごはん、でんぷん<br>サラダ油<br>さとう、ごま          | 牛乳、とうふ<br>みそ、ぶたひき肉<br>とり肉、小魚                | キャベツ、にんじん<br>長ねぎ、にんにく<br>しょうが、ピーマン<br>竹の子             | 571         | 28.6     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15 (木) | ごはん      | 牛乳           | ねりごまみそ汁・県産ポークメンチカツ<br>わかめサラダ・和風乳化ドレッシング                               | ごはん、ごま<br>サラダ油<br>ドレッシング            | 牛乳、ぶた肉<br>みそ、わかめ<br>ポークメンチカツ                | にんじん、もやし<br>白菜、小松菜                                    | 613         | 21.8     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 16 (金) | 米粉パン     | 牛乳           | パサコーンと豆のポタージュ・チーズオムレツ<br>ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)<br>フレンチドレッシング               | 米粉パン<br>じゃがいも<br>ドレッシング             | 牛乳、とり肉<br>大豆、白いんげん豆<br>きんとき豆、青大豆<br>チーズオムレツ | コーン、玉ねぎ<br>にんじん、パセリ<br>ほうれん草                          | 637         | 28.2     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 19 (月) | ごはん      | 牛乳           | ほたてのみそ汁・県産照り焼きハンバーグ<br>県産きんぴらごぼう・果肉入りりんごゼリー(学配)                       | ごはん、ごま<br>ごま油、さとう<br>ゼリー            | 牛乳、ぶた肉<br>みそ、ほたて<br>とうふ<br>照り焼きハンバーグ        | 大根、にんじん<br>キャベツ、長ねぎ<br>玉ねぎ、ごぼう<br>平さやいんげん             | 581         | 25.5     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20 (火) | 麦ごはん     | 牛乳           | ハッシュドポーク・チキンサラダ<br>焙煎ごまドレッシング                                         | 麦ごはん<br>サラダ油<br>ドレッシング              | 牛乳、ぶた肉<br>とり肉<br>スキムミルク                     | 玉ねぎ、にんじん<br>コーン、いんげん<br>マッシュルーム                       | 645         | 27.5     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 21 (水) | ごはん      | 牛乳           | わかめスープ・ショーロンポー<br>マーボーなす                                              | ごはん、ごま<br>ごま油<br>さとう、でんぷん           | 牛乳、とうふ<br>わかめ、大豆<br>ショーロンポー<br>ぶたひき肉        | にんじん、長ねぎ<br>干しいたけ、なす<br>にんにく、しょうが                     | 540         | 20.3     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 22 (木) | ごはん      | 牛乳           | せんぎり汁・いわし梅しょうゆ煮<br>豚肉と小松菜の炒め物                                         | ごはん<br>サラダ油                         | 牛乳、油あげ<br>いわし梅しょうゆに<br>ぶた肉、ひじき<br>みそ        | キャベツ、にんじん<br>長ねぎ、小松菜<br>切り干し大根<br>玉ねぎ                 | 569         | 24.9     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 23 (金) | バーガーパン   | 牛乳           | ワンタンスープ・チキンハンバーグ<br>ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ                             | バーガーパン<br>ワンタン<br>マヨネーズ             | 牛乳、とり肉<br>チキンハンバーグ                          | チンゲン菜、もやし<br>にんじん、キャベツ<br>干しいたけ                       | 571         | 24.4     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 26 (月) | ごはん      | 牛乳           | 豚肉と里芋のみそ汁・シュウマイ(2こ)<br>みずの油炒め【青森県の郷土料理】                               | ごはん、里いも<br>サラダ油                     | 牛乳、ぶた肉<br>油あげ、みそ<br>シュウマイ<br>さつまあげ          | 大根、にんじん<br>長ねぎ、みず<br>こんにゃく                            | 550         | 24.1     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 27 (火) | ごはん      | 牛乳           | あさりと豆腐のすまし汁・串ざしつくね(2こ)<br>鶏肉といんげんの炒め物                                 | ごはん、板いも<br>さとう<br>ごま油               | 牛乳、あさり<br>とうふ、とり肉<br>くしざしつくね                | にんじん、長ねぎ<br>いんげん、しめじ<br>干しいたけ<br>しょうが、こんにゃく           | 555         | 27.8     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 28 (水) | ごはん      | 牛乳           | たまご入り五目中華スープ<br>えびチリ炒め・パイン缶                                           | ごはん、さとう<br>でんぷん                     | 牛乳、たまご<br>ぶた肉、なると<br>えびボール、えび               | 竹の子、にんじん、長ねぎ<br>キャベツ、干しいたけ<br>玉ねぎ、しょうが<br>にんにく、パイナップル | 583         | 28.1     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 29 (木) | ごはん      | 液体ヨーグルト(いちご) | わかめとじゃがいものみそ汁・あじフライ<br>ゆで野菜(もやし、ほうれん草)・しょうゆ                           | ごはん、サラダ油<br>じゃがいも                   | 液体ヨーグルト<br>わかめ、油あげ、みそ<br>あじフライ              | にんじん、長ねぎ<br>もやし、ほうれん草                                 | 564         | 22.1     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 30 (金) | りんごパン    | 牛乳           | クラムチャウダー<br>パンネアラビアータ                                                 | りんごパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>オリーブ油     | 牛乳、あさり、チーズ<br>ぶたひき肉                         | 玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ、なす<br>マッシュルーム<br>にんにく、トマト            | 664         | 26.3     |                                                                                                                                                                                                                                                          |

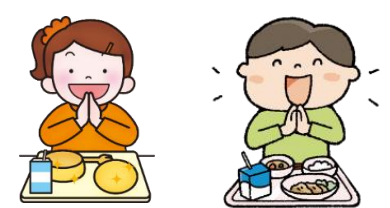
## みずの油炒め【青森県の郷土料理】

「みず」は、別名「うわばみ草」といいます。水辺に生えている鮮やかな緑色の山菜で、味にくせがなく、ねばりがあるのが特徴です。青森県では、ちょうど今、旬を迎え、おいしい時期になります。給食では、26日に

## 今月の青森産品

- 《青森市産》  
米(まっしぐら)
- 《青森県産》  
パサコーン  
牛乳、パン  
鶏肉、豚肉
- ポークフランクフルト
- ほたて、とうふ  
大根、切り干し大根
- にんじん、キャベツ  
玉ねぎ、長ねぎ
- ごぼう、平さやいんげん  
汁用せんべい
- ポークメンチカツ
- 照り焼きハンバーグ
- アップルソース
- りんごジュース
- 果肉入りりんごゼリー

6日の「チキンカレー」は、野内小学校、大野小学校、千刈小学校、浪館小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。



13日の「さばみそ煮」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ りんごジュースと液体ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと液体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。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ ドレッシング・マヨネーズ・しょうゆは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ (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。
- ◆ 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。

