



6月 こんだてのおしらせ



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 (木)	ごはん	牛乳	たこのつみれ汁・チキン照り焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油	牛乳、たこボール とうふ、みそ チキン照り焼き ぶたひき肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく、メンマ	555	25.3	歯と口の健康週間
2 (金)	ニューコッパン	牛乳	コンソメスープ ミートボールのデミソース煮・角チーズ	ニューコッパン じゃがいも さとう、米油	牛乳 ポークウィンナー ミートボール 角チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ピーマン マッシュルーム	594	25.4	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。特に、よく噛んで食べることは、消化や吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎを防ぐ働きもあります。学校給食では、日頃から、根菜や魚介類など、噛みごたえのある食材を取り入れています。
5 (月)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 豚肉とコーンの甘辛炒め・ヨーグルト(学配)	ごはん 米油	牛乳 油あげ、とうふ みそ、ぶた肉 ヨーグルト	大根、にんじん ほうれん草、長ねぎ コーン、玉ねぎ こんにゃく	556	21.6	
6 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・ツナサラダ 和風ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	630	23.2	6月18日は、ほたての日
7 (水)	ごはん	牛乳	サンラータン・ショーロンポー リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぶ ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、たまご ショーロンポー	メンマ、にんじん きくらげ、長ねぎ しょうが、きゅうり	549	22.2	
8 (木)	ごはん	牛乳	いもち汁・ほっけ塩焼き ひじきの炒め物	ごはん いもち、さとう ごま油	とり肉、油あげ ほっけ塩焼き ひじき さつまあげ	りんごジュース 大根、にんじん ごぼう、長ねぎ えだ豆	521	19.9	青森県の陸奥湾で育ったおいしいほたてをより多くの人に食べてほしい思いから、陸奥湾の「ムツ(6つ6)」とホタテの「ホ」の字を分けて「18じり」にちなみ、6月18日を【ほたての日】と決めました。19日には、陸奥湾産の青森ほたてを使った【ほたてのみそ汁】を取り入れています。青森のおいしいほたてを、よく味わっていただきましょう。
9 (金)	食パン	牛乳	白菜とミートボールの豆乳スープ・いちごジャム ツナとアスパラガスのサラダ・シーザードレッシング	食パン じゃがいも、米油 ドレッシング ジャム	牛乳 ミートボール 豆乳、ツナ	白菜、にんじん 小松菜 アスパラガス、コーン	566	22.8	
12 (月)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・たれ付きチキンハンバーグ ちくわともやし炒め物	ごはん ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ちくわ チキンハンバーグ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ こんにゃく、長ねぎ もやし、玉ねぎ	554	23.2	今月の青森産品 《青森市産》 《青森県産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳・パン ぶた肉・とり肉 ほたて・せんべい 大根・にんじん・ごぼう 平さやいんげん・みず ポークメンチカツ えのきたけ、にんじん 長ねぎ、いんげん 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ、にんじん パセリ 大根、えだ豆
13 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さばみそ煮 県産切り干し大根の炒め物	ごはん せんべい ごま油、米油	牛乳 とり肉、油あげ さばみそ さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 切り干し大根	619	27.0	
14 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・竹の子の中華炒め ごま付き小魚	ごはん さとう、でんぶ ごま油、ごま	牛乳 とうふ、みそ ぶたひき肉 とり肉、小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、竹の子 ピーマン、玉ねぎ	582	26.6	
15 (木)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・県産ポークメンチカツ・バックソース わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん ごま、米油	牛乳 ぶた肉、厚あげ みそ、わかめ ポークメンチカツ	大根、にんじん 小松菜、長ねぎ もやし	600	23.6	
16 (金)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポターージュ・チーズオムレツ ゆで野菜(ほうれん草、キャベツ、にんじん)・フレンチドレッシング	米粉パン じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳、とり肉 大豆、白いんげん豆 青大豆、きんとき豆 チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん パセリ、ほうれん草 キャベツ	648	26.8	
19 (月)	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁 県産照り焼きハンバーグ・きんぴらごぼう	ごはん さとう、ごま油	牛乳、ほたて とうふ、油あげ みそ、さつまあげ 照り焼きハンバーグ	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ ごぼう 平さやいんげん	559	24.0	
20 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズとキャベツのサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク カットチーズ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	695	26.4	
21 (水)	ごはん	牛乳	たまごわかめスープ・マーボーなす みかんゼリー(学配)	ごはん ごま油、さとう でんぶ ゼリー	牛乳 たまご、とうふ わかめ ぶたひき肉	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ なす、ピーマン にんにく、しょうが	541	19.5	
22 (木)	ごはん	牛乳	せんげり汁・いわし梅しょうゆ煮 豚肉と小松菜の炒め物	ごはん ごま油	牛乳 こんぶ、油あげ みそ、ぶた肉 いわし梅しょうゆに	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、小松菜 もやし	586	28.1	
23 (金)	バーガーパン	牛乳	マカロニスープ・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん、きゅうり)・サウザンアイランドドレッシング	バーガーパン マカロニ ドレッシング	牛乳 ベーコン とうふ入りチキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、パセリ キャベツ、きゅうり	545	22.1	
26 (月)	ごはん	牛乳	里いものみそ汁・五目野菜の肉団子(2こ) みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん 里いも さとう、米油	牛乳 ぶた肉、油あげ みそ、さつまあげ 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん 長ねぎ みず、こんにゃく	583	23.1	
27 (火)	ごはん	牛乳	あさり豆腐のすまし汁・にしん照り煮 ゆで野菜(ほうれん草、もやし、にんじん)・ぼん酢	ごはん	液状ヨーグルト あさり、とうふ にしん照りに	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ もやし、ほうれん草	520	21.4	
28 (水)	ごはん	牛乳	五目中華スープ えびボールのチリソース炒め	ごはん さとう、米油 でんぶ	牛乳 ぶた肉 えびボール	白菜、にんじん、メンマ 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが	520	23.0	
29 (木)	ごはん	牛乳	わかめとじゃがいものみそ汁 串ざしつくね(2こ)・鶏肉といんげんのごま炒め	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	牛乳 わかめ、油あげ みそ、とり肉 くしざしつくね	えのきたけ、にんじん 長ねぎ、いんげん 干しいたけ こんにゃく	544	22.7	
30 (金)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・チキンと大根のサラダ 野菜入り和風ドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 あさり、ベーコン チーズ、とり肉	玉ねぎ、にんじん パセリ 大根、えだ豆	647	30.0	

◆ こんだては、都合により変更する場合があります。 ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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。

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、麺類の提供を休止しています。

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。

3月に卒業した6年生に
人気のあった献立です
6月20日
ハッシュドポーク

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

- * 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、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ゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲン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、パン類のアレルゲンは、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

Table with columns for implementation date (実施日), menu item (こんだて), allergen indicators (特定原材料(表示義務) and 特定原材料に準ずる(表示の奨励)), allergen types (魚類, その他, 果物類, 種実類), and descriptions of allergens. Rows include items like ごはん, 牛乳, 鶏肉, etc.

☆☆☆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。☆☆☆

※裏面にもあります。

