

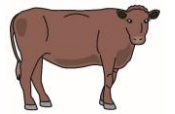
11月

こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和5年度

| 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) | | | しょうがみそおでん 鶏肉と野菜のスタミナ炒め・ぶどうゼリー | ごはん、サラダ油 でんぷん ぶどうゼリー | 牛乳、ちくわ たこボール がんもどき、こんぶ みそ、とり肉 | 大根、にんじん こんにやく、しょうが 玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、コーン にんにく | 小 619 中 781 | 小 25.2 中 32.6 | ふるさと産品給食の日 と八甲田牛 11月15日のふるさと 産品給食の日と八甲田牛 が出来ます。 八甲田牛は、「日本短 角種」という品種で、黒 毛和種と同じ「和牛」に 分類されます。脂肪分が 控えめで、赤身主体のハ ルシーな肉質が特徴で す。 貴重な青森県産の八甲 田牛を味わってみてくだ さい。 |
| 2 (木) | | | いもち汁・チキン照り焼き 厚揚げ入り野菜炒め | ごはん いもちボール サラダ油、でんぷん | 牛乳、とり肉 チキン照り焼き あつあげ 液状ヨーグルト | にんじん、大根 コーン、キャベツ 玉ねぎ | 小 536 中 750 | 小 22.0 中 30.5 | |
| 6 (月) | | | 豆腐担々スープ ショウロンボウ・チンジャオロースー | ごはん、ごま ごま油、でんぷん | 牛乳、とうふ 豆腐、みそ ショウロンボウ ぶた肉 | にら、にんじん 白菜、長ねぎ にんにく、たけのこ ピーマン、しょうが | 小 585 中 735 | 小 22.7 中 27.6 | |
| 7 (火) | | | しょうゆラーメン 厚焼きたまご・ホットポテトチーズサラダ | ゆで中華めん じゃがいも サラダ油、心 | 牛乳、ぶた肉 なると、わかめ チーズ あつ焼きたまご | にんじん、長ねぎ 小松菜、メンマ コーン、パセリ | 小 603 中 735 | 小 29.2 中 37.1 | |
| 8 (水) | | | 大根と厚揚げのみそ汁・さばしょうが煮 鶏肉とメンマの炒めもの | ごはん、ごま サラダ油 | 牛乳、あつあげ みそ、とり肉 さばしょうがに | 大根、長ねぎ 干しいたけ にんじん、メンマ こんにやく、コーン | 小 617 中 772 | 小 26.6 中 32.4 | |
| 9 (木) | | | キャベツと玉ねぎのコンソメスープ 豆腐入りチキンハンバーグ・野菜たっぷりハンバーグソース | ごはん じゃがいも サラダ油 | 牛乳、チーズ とうふ入り チキンハンバーグ | キャベツ、にんじん 玉ねぎ、パセリ ほうれん草、ピーマン マッシュルーム | 小 590 中 747 | 小 19.9 中 23.8 | |
| 10 (金) | | | 小松菜と大根のみそ汁 ピリ辛豚丼の具・豆腐プリン | ごはん、ごま油 豆腐プリン | 牛乳、油あげ みそ、ぶた肉 高野とうふ | 大根、小松菜 長ねぎ、にんじん 白菜キムチ、白菜 玉ねぎ、こんにやく 切り干し大根 | 小 627 中 796 | 小 22.7 中 29.5 | |
| 13 (月) | | | マーボー豆腐・シュウマイ (2個) リャンバンサンスー・中華ドレッシング | ごはん、さとう でんぷん、ごま油 ドレッシング、春雨 | 牛乳、ぶたひき肉 とうふ、みそ シュウマイ | 長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり | 小 614 中 830 | 小 25.9 中 32.7 | |
| 14 (火) | | | ミネストローネ・チーズオムレツ 豚肉と白菜のガーリックソテー・ごま付き小魚 | ごはん じゃがいも さとう、バター ごま | 牛乳、とり肉 大豆、ぶた肉 チーズオムレツ 小魚 | キャベツ、にんじん 玉ねぎ、トマト 白菜、コーン にんにく | 小 593 中 759 | 小 29.4 中 37.1 | |
| 15 (水) | | | 長いもすいとん・県産照り焼きハンバーグ 八甲田牛と県産切り干し大根の炒めもの・カットりんご | ごはん 長いもすいとん サラダ油 | 牛乳、とり肉 県産照り焼き ハンバーグ 八甲田牛 | にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ 切り干し大根 こんにやく カットりんご | 小 582 中 739 | 小 23.7 中 29.5 | |
| 16 (木) | | | パサラコーンポタージュ チキン竜田揚げチャップ煮・きのこ野菜のソテー | コッペパン じゃがいも バター | 牛乳、とり肉 チキンたつあげ ケチャップに | コーン、パサラコーン 玉ねぎ、にんじん パセリ、しめじ ほうれん草 マッシュルーム | 小 621 中 743 | 小 28.1 中 26.7 | |
| 17 (金) | | | じゃがいもとわかめのみそ汁 いわし梅しょうゆ煮・鶏肉と大根の炒め煮 | ごはん、ごま じゃがいも ごま油 | 牛乳、わかめ 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに とり肉 | 玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、大根 こんにやく | 小 598 中 749 | 小 28.2 中 34.8 | |
| 20 (月) | | | 春雨スープ・五目野菜の甘酢肉団子 (2個) ホイコーロー | ごはん、春雨 ごま油、さとう | 牛乳、ぶた肉 みそ 五目野菜の あます肉だんご | にんじん、チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ、コーン キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが | 小 598 中 763 | 小 22.1 中 28.8 | |
| 21 (火) | | | ピリ辛みそ中華スープ・キャベツ入り平つくね・おかかふりかけ フロッコリーとひじきのサラダ・焼煎ごまドレッシング | ごはん、ごま ドレッシング | 牛乳、とり肉 とうふ、みそ、ひじき おかかふりかけ キャベツ入り 平つくね | 小松菜、にんじん 長ねぎ、フロッコリー | 小 594 中 744 | 小 25.0 中 31.8 | |
| 22 (水) | | | 豆腐と大根のみそ汁 ほっけ塩焼き・きんぴらごぼう | ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう | 牛乳、とうふ みそ、ぶた肉 さつまいも ほっけ塩焼き | にんじん、大根 長ねぎ、ごぼう こんにやく | 小 559 中 715 | 小 28.9 中 34.7 | |
| 24 (金) | | | チキンカレー 杏仁フルーツ | ごはん じゃがいも あんにととうふ | 牛乳、とり肉 スキムミルク、チーズ | にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル、マンゴー | 小 641 中 864 | 小 23.9 中 31.1 | |
| 27 (月) | | | せんべい汁・果肉入りりんごゼリー ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】 | ごはん せんべい かにく入り りんごゼリー | 牛乳、とり肉 ほたて、たまご とうふ、みそ | 大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、ほうれん草 | 小 588 中 774 | 小 28.5 中 40.0 | |
| 28 (火) | | | あさり入り塩バターラーメン・たれ付き和風肉団子 (2個) ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・フレンチドレッシング | ゆで中華めん バター ドレッシング | 牛乳、あさり なると、わかめ たれつき 和風肉だんご | ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン キャベツ | 小 560 中 661 | 小 27.5 中 34.4 | |
| 29 (水) | | | さつまいも汁・にしん照り煮 鶏肉とキャベツの塩だれ炒め | ごはん、さつまいも でんぷん、ごま油 | とり肉、油あげ にしん照りに | 大根、にんじん こんにやく 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく りんごジュース | 小 593 中 763 | 小 22.8 中 32.7 | |
| 30 (木) | | | 野菜たっぷりスープカレー・プレーンオムレツ ほうれん草のグラタン風炒め | ごはん じゃがいも マカロニ、サラダ油 | 牛乳、とり肉 オムレツ、チーズ | キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草 コーン | 小 659 中 897 | 小 26.4 中 33.5 | |



ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】

ほたてのたまごみそ煮は、青森県の郷土料理「貝焼きみそ」をアレンジしたものです。古くからほたての産地として知られてきた津軽湾周辺では、江戸時代からすでに「貝焼きみそ」を食べていたと言われていました。本来は直径20cmほどもある大きな貝殻をなべ代わりにして食べますが、給食では貝焼きみその具材を大きな釜で煮込んで作ります。

今月の 青森産品

《青森市産品》
米 (まっしぐら)
パサラコーン
《青森県産品》
牛乳、めん類、とり肉
ぶた肉、八甲田牛
ぶたひき肉、にんにく
ごぼう、大根、ほたて
豆腐、りんご、いわし
大豆、切り干し大根
長いもすいとん、みそ

◆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。

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

◆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くれる児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いいたします。

◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

★下線のメニューは、浪岡 中学校3年生のアンケートより人気のあったメニューです。

