こんだてのおしらせ 青森市浪岡学校給食センター

今和5年度

おいた おい	一节和									
15 15 15 15 15 15 15 15	実施円			T		おもに体を	おもに体の調子を	エネルギー (Kca	たんぱく質	ひとこと
(月)	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		のみもの	おかずるい				1)	(8)	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
16 17 17 17 17 17 17 17		Sign Sign Sign Sign Sign Sign Sign Sign	#乳		ごま、ごま油	油あげ、みそ さつまあげ たれ付きチキン	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干ししいたけ			ほたて 🎧
17 17 17 17 17 17 17 17					サラダ油	牛乳、ほたて わかめ、なると	長ねぎ、ほうれん草	小 594	小 28.8	
170 17	(火)		1		でん粉			中 687	中 33.4	島と津軽半島に囲まれた
18	17	Clay.	(小) 液状ヨーグルト (いちご)	けの汁 【青森県の郷土料理】	ごはん、さとう サラダ油	油あげ、高野どうふ みそ、ひじき、ぶた肉	ごぼう、ふき ぜんまい、えだ豆	小 539	小 24.5	
19 (本) (***)	(水)	- 17 A	(中) 牛乳	いわし梅しょうゆ煮・ひじきの炒め物	~ 1+ 6.			中 738	ф 33.5	
19 (金)		78 C		こまみそ豆乳スープ	じゃがいも ごま、でん粉	みそ、とり肉	キャベツ、玉ねぎ	小 577	小 24.6	21.1.2
19 (金) フルーツ音に	(木)	*	4.5	厚焼きたまご・鶏肉とキャベツのソテー				中 734	甲 32.5	まっています。う月は
22	19		43	<u>チキンカレー</u>	じゃがいも サラダ油	チーズ	アップルソース	小 627	小 22.9	
(月) シュウマイ (2億)・チンジャオロースー でんが サラダ語 マーマン、にんにより 中 745 中 398 「青森県の郷土料理」 マーボー豆喰・ショウロンボウ リャンパンサンスー・中華にレッシング でんが、ご言か まねぎ、こんじん 日菜 かぶき かっかり キャベツ入り平つくね はいがふりかけ かっかり サラダ油 でいまっさら ドレッシング キャベツ入り平つくね はいがふりかけ かっかり サラダ油 でいまっさら ドレッシング カンの サーベ・スター 1 8 単正った時代に、細かり チャベツ入り平つくね かっかり サラダ油 でいまっす。 東藤匡彦でのチャウダー・学校給食週間ゼリー ではん しゅがいも さとう・サラダ油 ではみを、 です。 中 746 中 318 単正った時代に、細かり チャベッスの中のくね かっかり 中 700 中 800 中 34.9 と言われています。 東藤匡彦でのチャウダー・学校給食週間ゼリー 対象検え週間ゼリー 対象検え週間ゼリー でいまった サーベル で アッシュルーム 中 783 中 338 でくさんで 発表に対する アッシュルーム 中 783 中 338 でくさんで 発表に対する かっかり な まねぎ、こんじん こうふんり カモス・ツナ ラダ油 でんじん しょうが まねぎ、こんじん 長ねぎ、コーン 大根、ねぎ アッシュルーム 中 788 中 323 マーボー豆喰・ショウロンボウ リャンパンサンスー・中華ドレッシング 「こはん、さとうでんが、ごま油 きんじきのよう カモ ショウロンボウ リャンパンサンスー・中華ドレッシング 「本名・ショウロンボウ」 ロー・ファッシュルーム 中 758 中 323 マーボー豆喰・ショウロンボウ カマーボー豆喰・ショウロンボウ カマーボー豆喰・ショウロンボウ カマーボー豆喰・ショウロンボウ カマーボー豆喰・ショウロンボウ カマーボー豆喰・ショウロンボウ カッシュ ロンボンサンスー・中華ドレッシング 「本名・マ・サラダ油 でにんじん 最ねぎ、こんじん 長ねぎ、こんじん 長ねぎ、こんじん 最ねぎ、こんじん 最ねぎ、こんじん 最ねぎ、こんじん 最ねぎ、こんじん まねぎ、こんじん 最ねぎ、こんじん まねぎ、こんじん まねぎ こんじん 最ねぎ こんじん まねぎ こんじん まるぎ こんじん まねぎ こんじん まねぎ こんじん まねぎ こんじん まる こんじん まねぎ こんじん まる まんじん まねぎ こんじん まる こんじん まねぎ こんじん まる まんじん こんじん まねぎ こんじん まる まんじん まる さんじん まる まんじん まんじん	(金)			フルーツ発信				中 843	中 28.9	
23	22	CIBY	43	ピーフンスープ	ビーフン サラダ油	午乳、いた肉 シュウマイ	にら、白菜 モレしいたけ、竹の子	小 570	小 29.6	A 10 1 11 11 1 A 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
23	(月)			シュウマイ(2個)・チンジャオロースー				中 745	中 39.8	【青森県の郷土料理】
1	23	⊆ld γ	#乳	ちゅうか 中華ごまみそ汁・わかめサラダ・焙煎ごまドレッシング	じゃがいも ごま、さとう	油あげ、みそ わかめ	小松菜、キャベツ	小 683	/J\ 23.8	けの汁は、津軽地方 の蘇テヒッムラッ~ ニッ がままま
24	(火)			キャベツ入り弾つくね・はいがふりかけ	ふりかけ	キャベツ人り平つくね		中 746	中 31.8	7 (1. 45 t) = 46
25 25 25 25 25 25 25 25	24	Clay		<u> </u>	じゃがいも	みそ、油あげ さつまあげ	こんにゃく、ごぼう 長ねぎ	小 640	小 28.7	
(木) (\lambda, 1) (\lambda	(水)			切り手し大根の妙め物	4.00			中 806	中 34.9	と言われています。真
(余) 日前 のチキンハンパーグ・野菜たっぷりハンパーグソース 中 783 中 338 中 783 中 338 を味わいましょう。 1	25	ALVO		<u>県産ほたてのチャウダー</u> ・学校給食週間ゼリー	じゃがいも	チーズ とうふ入り	ほうれん草、小松菜	小 638	小 28.5	
26 1	(木)			豆腐入りチキンハンパーグ・野菜たっぷりハンパーグソース				ф 783	中 33.8	44.17
CAUCAUDUO風がめ	26	⊆laγ		きんぺじる 三平汁・きんぴら肉団子(2個)	じゃがいも	みそ、ツナ	玉ねぎ、コーン 大根、ねぎ	小 609	小 26.9	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(金)			にんじんしりしり嵐妙め				中 758	中 32.3	今月の
(月)	29	Clay.		マーボー豆腐・ショウロンポウ	でん粉、ごま油 春雨	ぶたひき肉、みそ	長ねぎ、にんにく	小 625	小 22.8	あきもりきんでん 青森産品
30 せんべい光 【青森県の郷土料理】・カットりんご サフタ油 点産にれつき肉たんこ にんじん。長ねき 小 582	(月)			<u>リャンパンサンスー</u> ・中華ドレッシング				中 792	中 28.1	
(W)	30	CITY CITY		せんべい汁 (青森県の郷土料理)・カットりんご	サラダ油	県産たれつき肉だんご	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ	小 582	小 25.2	《青森県産品》
NEECT VISCESSION CELLS CICCORD CO.	(火)			県産たれ付き肉団子(2個)・ふきの炒め物			カットりんご	中 739	中 32.2	牛乳、めん類、とり肉
31 にはん 「中乳 とうふ 大根、にんじん ぶた肉、ぶた肉、ぶたひき肉 カそ とり肉 にしんてりに エレルだけ こんにゃく、メンマ	31	Clay.		 みそけんちん計	ごはん、ごま油 サラダ油、ごま	みそ、とり肉	ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ	小 610	小 26.3	
(水) にしん煎り煮・茶こんとメンマの炒め物 ロー・775 中 33.3 りんご	(水)			にしん照り煮・茶こんとメンマの炒め物			こんにゃく、メンマ	中 775	中 33.3	りんご

- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。
- ◆食物プレルギーがあり、盲分で散り際いたり、おかすを持ってきている児童・生徒は、姿全のためにおかわりはしないようにお顔いします。
- ★下線のメニューは、浪筒 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。

がつ 1月24日から がつ にち

がっ にち きゅうしょく あおもりけんがい きょうどりょうり しょうかい 1月26日の給食では、青森県以外の郷土料理を紹介します。 ぜんこく りょうり あじ 全国の料理を味わいましょう。



三平汁 【北海道の郷土料理】

まんべいじる 三平汁は、さけやにしんなどの魚をにんじんや大根などの野菜 ニー・ にこう しょうかいとう かんこう かんこう かんこう かんこう かんごう きょうどりょうり と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理です。

江戸時代後期の書物に三平汁が書かれており、200年以上前か

また。 かてい かいき 味など家庭や地域ごとに伝承されています。



にんじんしりしり 【沖縄県の郷土料理】

にんじんしりしりは、「しりしり器」と呼ばれる大きなおろし釜のよう なものでおろしたにんじんを炒めて、たまごでとじた沖縄県の郷土料理で

しりしりとは、すりおろす動作を指す沖縄県の方言です。 * 青森市の鉛質には【そば、婚花生(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、パナナ、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、同一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。)

- * ●は際材料的薬のアレルゲンです。○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、菱ごはん、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 青森市漁筒学校経食センター (TEL: 0172-62-2257) にお問い合わせください。

Maria Mari								J C 00								5 0+1/10/10/	H WY I I	^{良岡学校給食センター(TEL:0172-62-2257)} にお問い合わせください			
Mathematical Content	実施日		こんだて					アあれて								がまいも・長いも	たトリスト	a よ 魚 E も ぎ 種 類		物	実
Part			ごはん		0	0	0			9		000	000	0 0		00	ш				
1					H	\forall	-	++	+	++	++						ш				
Mathematical Continue					$^{+}$	Ш	•	+	++	++	+	+	Ш	++							
Profession	15	(月)	じゃがいもとわかめのみそ汁	00			Ш	Ш	Ш	Ш	Ш		•	Ш			Ш	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
Maria			たれ付きチキンハンバーグ		0	0	0				0	0	•	• 0	0	0					
Mathematical and the properties of the propert			五目きんぴら		•							•	•					魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	<i>b</i> ,		白胡麻、食用ごま油
Part			ゆで中華めん		• (Ħ														
Part					+	H			+	+	+		++	++							
Part					$^{+}$	Н'	1	+	+	++	++		Н	++		+++	ш				
Part	16	(火)	県産ほたて入り塩ラーメン	00		<u></u>	0			Ш	Ш	• 0	•	•		00	•	すけそうたら、いとより、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	ほたてがい		食用植物油脂(ごま)
Part			五目野菜の甘酢肉団子(2個)										•	• •		•				りんごジュース	
Mathematical			ほうれん草とコーンのソテー		•							0	•	•			•				
			ごはん		0	0	0			††		000	000	0 0		00	Ш				
Methodology					+	+	+	++		+	++	++-		+		++++					
Part					+	+	-	++	#	+	++		Ш	++			ш			いちこ果汁	
Marina	17	(zk)	【中】牛乳		Щ	Ш	•	Ш	Ш	Ш	Ш		Ш	Ш			Ш				
Marie			けの汁【青森県の郷土料理】		0	0						0	•		0	0		かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
Mathematical			いわし梅しょうゆ煮		•		П	(П		0	0					いわし		梅肉ペースト	
Mathematical			ひじきの炒め物				H			+	0	0			+		ш	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおバウダー			
Mathieum					H			+	+	++		0 0					ш				
Mathieum				_	19	+	+		1	+		300	000	5	`—	00	ш				
Maria			牛乳		Ш	<u></u>	•	Ш	Ш	Ш			Ш	Ш			Ш				
Marke	18	(木)	ごまみそ豆乳スープ		•							•	•	• •		•	•				白ごま、白胡麻
Marke			厚焼きたまご	00	•	•	0	\prod	\prod	\prod	\prod	0	•	0 0	\Box	0	\prod	かつおだし			
Minimate				+	++	\forall	+	+	+	+	0	0			H		-				
Mathieum				+	H		+	$+\!\!+$	+	$+\!\!\!+$	+	20-		 	\mathbb{H}		++		+		
Mathiagas				+	0	+	+	119	1	+	+	700	000		\square	00	\coprod				
Mathematical Continue	19	(余)	牛乳		Ш	Ш	•	Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	Ш	Ш		Ш				
Part	, 3	, m,	チキンカレー		•	\prod	•		\prod	\prod	0	0	•	• •	0	• •	•			りんご	
Mathematical Content			フルーツ杏仁		П	Π,	•						•		•		Ш		貝カルシウム(ほたて貝)	黄桃、パインアップル	杏仁パウダー
Mathematical Content			ごはん		0	0	0			+		200	000	0 0	+	00	ш				
24				+	+	+	+	++	+	+	++			+	\vdash	++++	ш				
Maria Mari					Н	Ш'	•		#	44	4	4	Ш	44		$\perp \downarrow \downarrow$	ш				
9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	22	(月)	ピーフンスープ		•							•	•	•		•	•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
Mathematical Content of the conten			シュウマイ(2個)	00	•			(0	00	•	00		00					
Marian			チンジャオロースー		•		П	\top	T	\top	0	•	•				•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
Part			≓l± 6.					+	+	+	+	200	00/		+		ш				
Providence				+	\mathbb{H}	+	+	+	+	+	++			-	+		ш				
## Provided Companies			牛乳		Щ	Ц'	•	\perp	Ш	4		4	Ш	4			Ш				
Maricula			中華ごまみそ汁								0	•	•	•			•	かつおふし、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、白胡麻、白ごま
Province	23	(火)	キャベツ入り平つくね		0	0	0				0	0	•	•	0	•		つなぎ(鰹節)、ソース(鰹節)	ソース[魚介エキス(ほたて)]	ソース[ウスターソース(りんご)]	
1			わかめサラダ	00	,	П	П	\top	\top	\top	\top		П	т							
1			焙煎ごまドレッシング		††	\Box	\forall	+	++	+	+			++							
## Minimate				_	+	+		+	++	++	+	-	-	_		+++	Н				
Property of the content of the co				00		\perp	\perp	+	#	+	+	++-	\vdash	0		+++	ш	かつお削節、かつおエキスパウダー、エキス(かつお)、未焼成カルシウム(館の骨)	未焼成カルシウム(ほたて貝)		こま
1			ごはん		0	0	0					000	000	0 0	Ш	00					
Property Property			牛乳				•														
Property columns	24	(水)	豚汁		П					П	0		0	0				いわしの煮干し			
## Parameters			さばみそ煮		0	Π,	0	П	П	Ħ	П		• •	T				さば			
## Parameters			切り干し大根の炒め物				\forall	+	++	+	+			++				魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、	by		
Property Property				+	++		_	+	+	+			-	+	Н		+++	つおパウダー			
### Paramother Param			丸パン		•	0	•			4		00	•			000					
### Parameters			牛乳		Ш		•			Ш				Ш							
「個別のでは、「のでは、「のでは、「のでは、「のでは、「のでは、「のでは、「のでは、「	OF.	(+\	県産ほたてのチャウダー	00	•		•	C					•	• •			•		ほたてがい、ほたてエキスパウ ダー		
特別的のアリー・ウィスター 1	25	(4)	豆腐入りチキンハンバーグ	T	•	0	0	\prod	\prod	П	0	0	0	• •	П	000					
			野菜たっぷりハンバーグソース	\dagger	•	0	•	+	$\dagger\dagger$	$\dagger \dagger$	+				0				1		
2				+	+	\forall	+	$+\!\!+$	+	$+\!\!\!+$	$+\!\!+$	$+\!\!\!\!+\!$	H	+			+	+	+	りんご果汁(濃縮)、ピーチ果汁(濃縮)、みかん果汁	
### Parameters				+	+	H	+	+	+	+	+	1	\mathbb{H}	+			H		1	(濃縮)、香料(ネーブルオレンジエッセンス)	
2			LIdih	\downarrow	0	0	0			\coprod	\coprod		000		\Box	00	Ш				
A 1					Ш	\prod_{i}	•	Ш	Ш		Ш	Ш	Ш	Ш	Ш		Ш				
A 1	26	(金)	三平汁	00	0	[0	0	0			0	•	C		\prod		さけ、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
Fundamental Parameter Fu				\top	\parallel	П	\parallel	\top	\prod	T	\prod	•	•	• •	\Box	•	\prod			ソース(リンゴジュース)	ごま、植物油(ゴマ油)、ソース〔植物油
20 20 20 (4)			にんじんしりしり風炒め	\dagger		$\dagger\dagger$	+	+	+	$\dagger\dagger$	$\dagger\dagger$	0		+	H		++	きはだまぐろ、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
## 2		 		+	+			++	+	+	+		1	+	\mathbb{H}	0.5	++	The state of the s	+		
### Page				+	0	+	+	119	#	$+\!\!\!+$	\prod	700		4	\square	UO	\coprod				
1			牛乳		Ш	Ш	•	$\perp \! \! \perp$	\coprod	Ш	Ш	\coprod	Ш	Ш	Ш	$\perp \downarrow \downarrow$	Ш				
### Paganoming (2個)	20		マーボー豆腐		•						0	•		• •			•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
### Puny 2 2 7 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	29	(13)	ショウロンポウ	\top	•	П	\prod	\prod	\prod	\prod	\prod	•	•	• •	\prod		\prod		かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
### Puny 2 2 7 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			リャンパンサンスー	\dagger	$\dagger\dagger$	$\dagger\dagger$	$\dagger \dagger$	+	$\dagger\dagger$	$\dagger \dagger$	$\dagger \dagger$	+	\forall	+	\sqcap	+++	\Box		1		
30 (4) こはん 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				+	+	$\forall \uparrow$	+	++	$+\!\!+$	$+\!\!+$	++			++	H	+++	++	かつお筒Tキュ	1		食田植物油脂/デ±\
### 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20		<u> </u>		+	$^{+}$	H	+	+	+	$^{+}$	+	₩		+	\mathbb{H}		H	ルーノの助土でへ			区/月1世179/四加(C ま/
A				\downarrow	0	+	+			\coprod		200	000			00	\coprod		1		
現産だれ付き肉団子 (2個)			牛乳		Ш	Ll'	•	Ш	\prod	\perp	Ш	Ш	Ш	$\perp \perp$	\coprod		Ш				
現産だれ付き肉団子 (2個)		,	せんべい汁【青森県の郷土料理】		•	0	00	T	\prod	T	0	0		• 0				かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし	カルシウム(ほたて貝)		
ふきの炒め物	30		県産たれ付き肉団子(2個)	\top	•	0	0	$\dagger \dagger$	$\dagger \dagger$	$\dagger\dagger$	0	0	0	•	П	000	\Box				
カットりんご				+	++	+	+	++	+	+	+			++			++		by .		
Tith				+	1		\dashv	+	+	+	+		H^{\downarrow}	+	\mathbb{H}^{3}		++	つおパウダー			
本乳			カットりんご	_	Ш	\coprod	$\parallel \parallel$	$\perp \! \! \perp$				Ш	Ш	$\perp \! \! \perp$	Ш	•	Ш			リンゴ	
本乳			ごはん 		0	0	0					000	00			00					
にしん照り煮 ●			牛乳	T	П	П	•	\prod	\prod	П	П		$ \prod$		$ \top $		$ \prod$				
にしん照り煮 ●	31		みそけんちん汁	\dagger	$\dagger \dagger$	$\dagger \dagger$	$\dagger \dagger$	$\dagger \dagger$	$\dagger\dagger$	$\dagger\dagger$	$\dagger \dagger$	•		+	Ш			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			食用ごま油
				+		+	+	++	+	+	+			+	H	+++	++		+		
※にんCメンヾの炒め物				+	Н	\dashv	+	+	+1	+	+	1			H	+++	++		1		
			赤こんこメンマの炒め物		•			Ш			0	•					Ш	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			日胡麻