1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 主食	のみもの	おかずるい	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）
15（月）	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 たれ付きチキンハンバーグ・五目きんぴら	ごはん、じゃがいも ごま、ごま油 さとう	牛乳、わかめ 油あげ、みそ さつまあげ たれ付きチキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	小 576 中 714	小 22.8 中 26.3
16（火）	ゆで中華めん	牛乳	県産ほたて入り塩ラーメン 五目野菜の甘酢肉団子（2個）・ほうれん草とコーンのソテー	ゆで中華めん サラダ油 でん粉	牛乳、ほたて わかめ、なると 五目野菜の あまず肉だんご	チンゲン菜、メンマ 長ねぎ、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ コーン	小 594 中 687	小 28.8 中 33.4
17（水）	ごはん	（小）液状ヨーグルト（いちご） （中）牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】 いわし梅しょうゆ煮・ひじきの炒め物	ごはん、さとう サラダ油	牛乳、液状ヨーグルト 油あげ、高野どうふ みそ、ひじき、ぶた肉 いわし梅しょうゆに	大根、にんじん ごぼう、ふき ぜんまい、えだ豆 こんにゃく	小 539 中 738	小 24.5 中 33.5
18（木）	ごはん	牛乳	ごまみそ豆乳スープ 厚焼きたまご・鶏肉とキャベツのソテー	ごはん じゃがいも ごま、でん粉 サラダ油	牛乳、豆乳 みそ、とり肉 あつ焼きたまご	白菜、にんじん キャベツ、玉ねぎ しめじ	小 577 中 734	小 24.6 中 32.5
19（金）	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも サラダ油 あんにんどうふ	牛乳、とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース もも、パイナップル	小 627 中 843	小 22.9 中 28.9
22（月）	ごはん	牛乳	ビーフンスープ シュウマイ（2個）・チンジャオロースー	ごはん ビーフン サラダ油 でん粉	牛乳、ぶた肉 シュウマイ	玉ねぎ、にんじん にら、白菜 干ししいたけ、竹の子 ピーマン、にんにく しょうが	小 570 中 745	小 29.6 中 39.8
23（火）	ごはん	牛乳	中華ごまみそ汁・わかめサラダ・焙煎ごまドレッシング キャベツ入り平つくね・はいがふりかけ	ごはん じゃがいも ごま、さとう ドレッシング ふりかけ	牛乳、とり肉 油あげ、みそ わかめ キャベツ入り平つくね	にんじん、白菜 小松菜、キャベツ きゅうり	小 683 中 746	小 23.8 中 31.8
24（水）	ごはん	牛乳	豚汁・さばみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	牛乳、ぶた肉 みそ、油あげ さつまあげ さばみそに	大根、にんじん こんにゃく、ごぼう 長ねぎ 切り干し大根	小 640 中 806	小 28.7 中 34.9
25（木）	丸パン	牛乳	県産ほたてのチャウダー・学校給食週間ゼリー 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	丸パン じゃがいも 学校給食週間ゼリー	牛乳、ほたて チーズ とうふ入り チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、小松菜 マッシュルーム	小 638 中 783	小 28.5 中 33.8
26（金）	ごはん	牛乳	三平汁・きんぴら肉団子（2個） にんじんしりしり風炒め	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、さけ みそ、ツナ きんぴら肉だんご	にんじん、しょうが 玉ねぎ、コーン 大根、ねぎ しめじ	小 609 中 758	小 26.9 中 32.3
29（月）	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンポウ リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でん粉、ごま油 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンポウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 625 中 792	小 22.8 中 28.1
30（火）	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】・カットりんご 県産たれ付き肉団子（2個）・ふきの炒め物	ごはん、せんべい サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 県産たれつき肉だんご さつまあげ	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 干ししいたけ ふき、こんにゃく カットりんご	小 582 中 739	小 25.2 中 32.2
31（水）	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 にしん照り煮・糸こんとメンマの炒め物	ごはん、ごま油 サラダ油、ごま	牛乳、とうふ みそ、とり肉 にしんてりに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ こんにゃく、メンマ	小 610 中 775	小 26.3 中 33.3

ひとこと

ほたて

青森県では、下北半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾でほたての養殖を盛んに行っています。自然豊かな陸奥湾で育つほたては、うまみと栄養がたくさん詰まっています。今月は16日と25日に県産ほたてを使ったメニューが出ます。味わって食べ

けの汁【青森県の郷土料理】

けの汁は、津軽地方の郷土料理で、米が貴重だった時代に、細かく刻んだ具を米に見立てて食べたのが始まりと言われています。具だくさんで栄養たっぷりな青森県の郷土料理を味わいましょう。

今月の青森産品

《青森市産品》
米（まっしぐら）
《青森県産品》
牛乳、めん類、とり肉
ぶた肉、ぶたひき肉
ごぼう、ほたて
りんご

◆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、よろしくお願いします。
◆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いる児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。
◆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。

１月２４日から

全国学校給食週間

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。
全国の料理を味わいましょう。

三平汁【北海道の郷土料理】

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年以上前から食べられていたとされています。
今では、北海道全域で日常的な料理として、みそ味やしょうゆ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金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す。
しりしりとは、すりおろす動作を指す沖縄県の方言です。
給食では、しりしり器ではなくスライサーでせん切りにし、にんじんしりしりをアレンジしたにんじんしりしり風炒めがでます。

令和5年度1月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市浪岡学校給食センター

＊ **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、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　青森市浪岡学校給食センター（TEL：0172-62-2257）　にお問い合わせください。

実施日		こんだて	特定原材料（表示義務）							特定原材料に準ずる（表示の奨励）															その他						
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長いも	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚の種類	貝類	果物類	種実類
15	（月）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		じゃがいもとわかめのみそ汁	○	○																		●														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			
		たれ付きチキンハンバーグ			○		○	○									○		○			●	●		○		○		○									
		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			白胡麻、食用ごま油
16	（火）	ゆで中華めん			●	○																																
		牛乳						●																														
		県産ほたて入り塩ラーメン	○	○	●			○				○							●	○		●	●		●				○	○			●			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)
		五目野菜の甘酢肉団子（2個）																				●	●		●				●									りんごジュース	
		ほうれん草とコーンのソテー			●														○			●	●		●								●						
17	（水）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		【小】液状ヨーグルト(いちご)						●																													いちご果汁	
		【中】牛乳						●																														
		けの汁【青森県の郷土料理】			○		○													○		●					○		○							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			
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●														いわし		梅肉ペースト	
		ひじきの炒め物			●												○		○			●	○		●											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			
18	（木）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		ごまみそ豆乳スープ			●														●			●	●		●					●			●						白ごま、白胡麻
		厚焼きたまご	○	○	●		●	○											○			●	○		○				○							かつおだし			
		鶏肉とキャベツのソテー			●												○		○			●	●		●								●						
19	（金）	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		チキンカレー			●			●									○		○			●	●		●		○		●	●			●					りんご	
		フルーツ杏仁						●														●					●									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
22	（月）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		ビーフンスープ			●														●			●	●		●					●			●			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)
		シュウマイ（2個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		チンジャオロースー			●												○		●			●	●		●								●			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)
23	（火）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		中華ごまみそ汁															○		●			●	●		●								●			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
		キャベツ入り平つくね			○		○	○									○		○			●	●		●		○		●							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)〕	
		わかめサラダ	○	○																																		
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																ごま
		はいがふりかけ	○	○	●		○	○											●	○	○	●	○												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(鰆の骨)	未焼成カルシウム(ほたて貝)		ごま
24	（水）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		豚汁										○					○				○	●	○		●											いわしの煮干し			
		さばみそ煮			○			○													●	●														さば			
		切り干し大根の炒め物			●														○			●														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			
25	（木）	丸パン			●		○	●				○						○	○			●			○			○	○	○									
		牛乳						●																														
		県産ほたてのチャウダー	○	○	●			●				○										●	●		●								●				ほたてがい、ほたてエキスパウダー		
		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			●		○	●												○		●	●		●		○		○				●						
		学校給食週間ゼリー																									●		●								りんご果汁(濃縮)、ピーチ果汁(濃縮)、みかん果汁(濃縮)、香料(ネーブルオレンジエッセンス)	
26	（金）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		三平汁	○	○	○			○		○	○	○							○	●		●			○											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			
		きんぴら肉団子（2個）																	●			●	●		●				●									ソース（リンゴジュース）	ごま、植物油(ゴマ油)、ソース〔植物油（ゴマ油）〕
		にんじんしりしり風炒め			●														○			●														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			
29	（月）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		マーボー豆腐			●												○		●			●	●		●								●			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
		ショウロンポウ			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		リャンバンサンスー																																				
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
30	（火）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		せんべい汁【青森県の郷土料理】			●		○	○	○								○		○			●	●		○					●						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)		
		県産たれ付き肉団子（2個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○						かつお節調味液			
		ふきの炒め物			●		○												○	○		●					○		○							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			
		カットりんご												○		○													●								リンゴ	
31	（水）	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		みそけんちん汁																	●			●														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
		にしん照り煮			●									○					○		○	●														にしん			
		糸こんとメンマの炒め物			●												○		●			●	●		○											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			白胡麻

☆☆☆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。☆☆☆