



1月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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						
15 (月)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・にしん照り煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油、さとう 米油	牛乳、とうふ とり肉、油あげ みそ、ちくわ にしん照りに	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	591	24.6	けの汁 17日の「けの汁」は、青森県津軽地方の郷土料理です。けの汁は、「霧の汁」がなまり、けの汁となったといわれていて、大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油あげや高野とうふを細かく刻み、みそやしょうゆで味付けをして、お粥のようによく煮こんだ汁物です。 今月の青森産品 《青森市産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳 パン・中華めん 汁用せんべい ぼたて・カットりんご ぶた肉・とり肉 りんごジャム
16 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜(ゆり干し大根、きゅうり、コーン)・焼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 とり肉、チーズ	玉ねぎ、アップルソース にんじん、切り干し大根 きゅうり、コーン	629	22.9	
17 (水)	ごはん	牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】 豆腐入りチキンハンバーグ・ひじきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳、油あげ、みそ 高野とうふ、ひじき ぶたひき肉、さつまあげ とうふ入りチキンハンバーグ	大根、にんじん ごぼう、ぶき、ぜんまい こんにゃく、えだ豆	601	22.2	
18 (木)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ・シュウマイ(2こ) リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん トック、さとう ごま油、春雨 ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、とうふ みそ、シュウマイ	白菜、もやし にんじん、長ねぎ きゅうり	542	17.5	
19 (金)	りんごパン	牛乳	白菜とベーコンのコンソメスープ ミートボールのトマトソース煮	りんごパン じゃがいも さとう、米油	牛乳 ベーコン ミートボール	白菜、玉ねぎ にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト	553	22.0	
22 (月)	ごはん	牛乳	わかめとじゃがいものみそ汁・きんぴらごぼう 五目野菜の甘酢肉団子(1〜3年:1こ、4年〜職員:2こ)	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	油あげ、わかめ 牛乳、みそ 五目野菜の肉だんご さつまあげ	にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	562	20.0	
23 (火)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・春巻き ゆで野菜(白菜、にんじん)・焼煎ごまドレッシング	ゆで中華めん 春巻き、米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると	メンマ、もやし にんじん、長ねぎ 干しいたけ、白菜	605	25.7	
24 (水)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 いも団子のそぼろ煮・角チーズ	ごはん ごま、ごま油 いももち、さとう	牛乳 ぶた肉、あつあげ みそ、ぶたひき肉 角チーズ	大根、にんじん 小松菜、長ねぎ、玉ねぎ えだ豆、しょうが	635	25.6	
25 (木)	ごはん	牛乳	卵とキャベツの中華スープ チンジャオロースー・カットりんご(学配)	ごはん でんぷん、ごま油	牛乳 たまご、ベーコン ぶた肉	キャベツ、にんじん、竹の子 長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ、りんご にんにく、しょうが	532	22.9	
26 (金)	食パン	牛乳	県産ぼたてのチャウダー・県産りんごジャム チキンサラダ・フレンチドレッシング	食パン、ジャム じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぼたて ポークウイナー チーズ、とり肉	玉ねぎ、にんじん パセリ キャベツ、コーン	620	28.4	
29 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁 さばみそ煮・ぶきの炒め物	ごはん せんべい さとう、ごま油	牛乳 とり肉、油あげ さばみそに さつまあげ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ ぶき、こんにゃく	605	25.8	
30 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショロンポー ゆで野菜(もやし、にんじん)・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、でんぷん ごま油 ドレッシング	牛乳 とうふ、ぶたひき肉 みそ ショロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし	606	26.2	
31 (水)	ごはん	牛乳	あさりと厚揚げのみそ汁 豚肉とコーンの甘辛炒め・みかんゼリー(学配)	ごはん 米油、ゼリー	牛乳 あさり、あつあげ みそ、ぶた肉	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ コーン、玉ねぎ こんにゃく	562	23.7	

- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。
- ◆ 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。

和食の良さを知ろう

日本食(和食)は・・・
平成25年12月
「和食；日本人の伝統的な食文化」として
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、四季の気候から得られる食材があります。また、その食材の味を活かすための調理法や技術、保存方法も工夫されてきました。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

和食には、【一汁三菜】という食事スタイルがあり、ごはん、みそ汁のほかに漬け物を含めた3つ以上のおかず(飯・汁・菜・漬け物)が基本です。また、料理にうま味があり、塩分や油のとりすぎをおさえて健康につながります。



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

和食は、四季の「季節らしさ」を大切にします。旬の食材を使い、季節にあった器に盛り付け、もみじなどの葉や花を添えて、料理に季節感を出します。

4 正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事には特別な料理があります。例えば、お正月にはお節やお雑煮というように、『節分』や『ひな祭り』など季節の行事やお祭りには、いつもと違う特別な料理を食べ、災いを払い、健康や長生き、作物の実りなどを願います。

