

10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 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						
2 (月)	ごはん	牛乳	いもち汁・いわしりんごソース煮 切り干し大根のバターしょうゆ炒め	ごはん、いもち さとう、バター	牛乳、とり肉 油あげ いわしりんごソースに	にんじん、白菜 長ねぎ、切り干し大根 コーン	小 614 中 770	小 26.5 中 30.9	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。パソコンやタブレット、スマホなどを使う機会が増え、気がつかないうちに目が疲れていることがあります。目の疲れを取ってくれる栄養素に、アントシアニンという成分があり、カシスやブルーベリーに含まれています。給食では、ブルーベリーゼリーがです。目の健康について考えてみましょう。
3 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・厚焼きたまご 竹の子とにらのごまみそ炒め・米粉チョコカップケーキ	ゆでうどん、さとう ごま油、でんぷん、こま 米粉チョコ カップケーキ	牛乳、とり肉 油あげ あつ焼きたまご みそ、ちくわ	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、竹の子 キャベツ、にら	小 635 中 752	小 26.9 中 33.0	
4 (水)	ごはん	牛乳	白菜の中華スープ・きんぴら包み焼き ほうれん草のカレー炒め	ごはん、ごま油	牛乳 とり肉 きんぴら包み焼き	白菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、玉ねぎ ほうれん草、コーン	小 611 中 762	小 26.3 中 31.6	
5 (木)	ごはん	牛乳	ポークフランクとキャベツのスープ・豆腐ハンバーグ 野菜たっぷりチーズハンバーグソース	ごはん じゃがいも	牛乳、チーズ 液状ヨーグルト ポークフランク とうふハンバーグ	キャベツ、にんじん コーン、パセリ、小松菜 マッシュルーム、玉ねぎ	小 649 中 868	小 24.5 中 30.0	
6 (金)	ごはん	牛乳	大根と油あげのみそ汁 キャベツ入り平つくね・鶏肉とコーンの甘辛炒め	ごはん さとう でんぷん サラダ油	牛乳、油あげ みそ キャベツ入り平つくね とり肉	にんじん、大根 長ねぎ、コーン、玉ねぎ ピーマン、にんにく	小 562 中 690	小 21.3 中 26.3	
10 (火)	ごはん	牛乳	肉じゃが・鶏肉とキャベツの炒め物 ブルーベリーゼリー	ごはん、さとう じゃがいも でんぷん、サラダ油 ブルーベリーゼリー	牛乳、ぶた肉 とり肉、みそ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだ豆 小松菜、キャベツ、コーン にんにく	小 560 中 732	小 21.6 中 28.7	
11 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁・にしんみぞれ煮 ほうれん草とにんじんのごま炒め	ごはん せんべい、さとう ごま油、こま	牛乳、とり肉 にしんみぞれに みそ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、糸こんにゃく 切り干し大根、ほうれん草 しょうが	小 588 中 728	小 25.0 中 28.7	
12 (木)	ピタパン	牛乳	あさりのチャウダー・照り焼きハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ ピタパン	牛乳、あさり チーズ 照り焼きハンバーグ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	小 591 中 712	小 27.4 中 32.2	
13 (金)	ごはん	牛乳	わかめスープ・シュウマイ(小2個、中3個) 厚揚げときくらげのオイスターソース炒め	ごはん ごま油、でんぷん	牛乳、わかめ ビッグシュウマイ あつあげ	にんじん、白菜、長ねぎ 糸こんにゃく、竹の子 きくらげ、えだ豆	小 572 中 705	小 25.7 中 29.7	
16 (月)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 五目野菜の甘酢肉団子(2個)・豚ひき肉とちくわのしょうが炒め	ごはん でんぷん、さとう サラダ油	牛乳、とうふ、ちくわ 五目野菜の あます肉だんご ぶたひき肉、だいず	干しいたけ、にんじん 長ねぎ、小松菜 しょうが	小 595 中 744	小 23.3 中 27.8	
17 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン チキン竜田揚げケチャップ煮・白菜とコーンの炒め物	ゆで中華めん サラダ油	牛乳、ぶた肉 なると、にぼし チキン竜田揚げ ケチャップに	にんじん、長ねぎ メンマ、白菜 コーン	小 590 中 726	小 30.5 中 36.4	
18 (水)	ごはん	牛乳	中華塩スープ・ひじき入り鶏つくね 焼きそば風ビーフン炒め	ごはん ビーフン ごま油	牛乳 わかめ ひじき入りとりつくね ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ 小松菜、キャベツ ピーマン	小 559 中 700	小 22.7 中 26.1	
19 (木)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・さばみそ煮 パリパリ大根サラダ・野菜入り和風ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 わかめ、みそ さばみそに	にんじん、玉ねぎ コーン、切り干し大根 きゅうり	小 629 中 755	小 26.2 中 28.5	
20 (金)	ごはん	牛乳	なめこ大根のみそ汁・ほっけ塩焼き 鶏肉の焼き肉炒め	ごはん さとう でんぷん サラダ油	牛乳 油あげ、みそ ほっけ塩焼き とり肉	大根、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく 玉ねぎ、キャベツ なめこ	小 545 中 705	小 28.8 中 36.4	
23 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも あんにと豆腐	牛乳、ぶた肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース、にんにく パイン、マンゴー	小 695 中 932	小 22.2 中 27.7	
24 (火)	ごはん	牛乳	鶏みそバター汁・ピピンバ カットりんご	ごはん、バター さとう、ごま油 でんぷん	牛乳、とり肉 わかめ、みそ ぶた肉	にんじん、玉ねぎ コーン、白菜キムチ 切り干し大根、竹の子 小松菜、にんにく、りんご	小 549 中 700	小 23.9 中 29.7	
25 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・和風照り焼き肉団子(2個) 小松菜ときくらげの中華ごま炒め	ごはん、さとう ごま油、でんぷん	牛乳、ぶた肉 高野豆腐、みそ ビッグシュウマイ	大根、にんじん、ごぼう 玉ねぎ、長ねぎ 糸こんにゃく、切り干し大根 小松菜、きくらげ	小 598 中 755	小 23.4 中 29.3	
26 (木)	コッパン	牛乳	ほうれん草のコンソメスープ・チキン照り焼き パサラコーンクリームチーズポテトサラダ	コッパン じゃがいも	牛乳、ベーコン チキン照り焼き チーズ	ほうれん草、玉ねぎ にんじん、切り干し大根 パセリ、ピーマン コーン	小 585 中 755	小 26.7 中 29.3	
27 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・あじ塩焼き 鶏肉のコチュジャン炒め	ごはん ごま油 ごま	牛乳、とうふ 油あげ、あじ塩焼き とり肉、みそ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、にんにく	小 549 中 708	小 27.5 中 34.9	
30 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンボウ リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぷん 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり	小 631 中 795	小 24.3 中 29.1	
31 (火)	ごはん	牛乳	小松菜の中華ごまみそ汁・きんぴら肉団子(2個) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	牛乳 とり肉、みそ きんぴら肉だんご	切り干し大根、にんじん 小松菜、メンマ 糸こんにゃく	小 573 中 724	小 23.5 中 29.0	



八杯豆腐【青森県の郷土料理】

～ 16日 ～
青森県下北地方の郷土料理です。しいたけでだしをとり、豆腐を入れてとろみをつけたすまし汁です。「あまりにもおいしいので八杯も食べる」ということから八杯豆腐とよばれているそうです。



今月の青森産品

- 《青森市産品》
- 米(まっくら)
- パサラコーン
- 《青森県産品》
- 牛乳
- パン類、めん類
- ぶた肉、とり肉
- にんにく、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、よろしくお願い致します。
- ◆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年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

* 青森市の給食には【そば、蕎麦粉(ビーナッツ)、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、加工工程、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ギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギーが含まれる可能性があるため、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。

* ◎は、そば、麦ごは、そば、パン類のアレルギーは、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、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。

Table with columns for meal dates (e.g., 2月, 3月), meal names (e.g., こんだて, きつねうどん), ingredients, allergen indicators (●, ○, ◎), and allergen categories (魚の種類, 貝類, 果物類, 種実類).

☆☆☆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかし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。 ☆☆☆