



2月 こんだてのおしらせ



| 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 | | | | | | |
| 1 (木) | ごはん | 牛乳 | 厚揚げと山菜のみそ汁・キャベツ入り平つくね パリパリ大根サラダ・焼煎ごまドレッシング | ごはん ドレッシング | 牛乳 あつあげ、みそ キャベツ入り平つくね | ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、小松菜 にんじん、きゅうり、長ねぎ 干しいたけ、切り干し大根 | 565 | 19.4 | 節分と大豆 節分は、立春の前日を節分といわれ、この時に福豆(炒った大豆)をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。豆には靈力があると信じられていたのと、「魔(ま)を滅(め)つる」(災いをなくす)に通じるからともいわれています。 |
| 2 (金) | ニューコッパン | 牛乳 | 野菜スープ・ポークとチキンのフランク ジャーマンポテト・いり大豆 | ニューコッパン じゃがいも バター | 牛乳、とり肉 ポークとチキンのフランク ベーコン、いり大豆 | 大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ | 611 | 29.3 | |
| 5 (月) | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン) サウザンアイランドドレッシング | 麦ごはん じゃがいも ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 チーズ | 玉ねぎ、にんじん アップルソース ブロッコリー、コーン | 639 | 22.0 | |
| 6 (火) | ごはん | 牛乳 | スキー汁 ソーセージステーキ・ひじきの炒め物 | ごはん さつまいも さとう、サラダ油 | 牛乳、ぶた肉、みそ 油あげ、ひじき ソーセージステーキ 大豆、さつまあげ | にんじん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう | 599 | 25.1 | |
| 7 (水) | ごはん | 牛乳 | なめこのみそ汁・たれ付き五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ひき肉と野菜の炒め物 | ごはん サラダ油 | 牛乳 とうふ、油あげ みそ、ぶたひき肉 五目野菜の肉だんご | なめこ、にんじん 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ | 595 | 22.9 | |
| 8 (木) | ごはん | 牛乳 | 長いもすいとん汁・県産ほたてフライ(2こ) ゆでキャベツ・ソース | ごはん 長いもすいとん サラダ油 | 牛乳 とり肉 ほたてフライ | にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ キャベツ | 577 | 23.2 | |
| 9 (金) | 米粉パン | 牛乳 | ミネストローネ・ブレンオムレツ ゆで野菜(もやし、コーン)・シーザードレッシング | 米粉パン、マカロニ じゃがいも、さとう ドレッシング | 牛乳 とり肉 ブレンオムレツ | 玉ねぎ、にんじん トマト、もやし コーン | 564 | 24.1 | |
| 13 (火) | ごはん | 牛乳 | せんぎり汁 いわし梅しょうゆ煮・豚肉といんげんの炒め物 | ごはん さとう ごま油 | 牛乳、ひじき 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに ぶた肉 | キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ いんげん、干しいたけ こんにゃく、しょうが | 582 | 28.1 | |
| 14 (水) | ごはん | 牛乳 | かきたまみそ汁・鶏団子と根菜のうま煮 チョコレートムース(学配) | ごはん 里いも、さとう ムース | 牛乳 たまご、とうふ みそ、チキンボール | にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ | 651 | 23.5 | |
| 15 (木) | ゆでうどん | 牛乳 | 天ぷらうどん・海鮮かき揚げ ゆで野菜(白菜、にんじん)・和風乳化ドレッシング | ゆでうどん サラダ油 ドレッシング | 牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ 海せんかき揚げ | にんじん、ふき ぜんまい、細竹 えのきだけ 長ねぎ、白菜 | 553 | 21.6 | |
| 16 (金) | 食パン | 牛乳 | コーンポタージュ・チキンフィレオ キャベツと玉ねぎのソテー・いちごジャム | 食パン バター ジャム | 牛乳、とり肉 チーズ、ツナ チキンフィレオ | コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ | 648 | 32.2 | |
| 19 (月) | ごはん | 牛乳 | キムチスープ ショールンポー・鶏肉と竹の子の炒め物 | ごはん ごま油、サラダ油 でんぶ | 牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ショールンポー とり肉 | 白菜、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく | 566 | 24.1 | |
| 20 (火) | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 さばみそ煮・豚肉とコーンの甘辛炒め | ごはん ごま油 サラダ油 | 液状ヨーグルト とうふ、油あげ さばみそに、ぶた肉 | 大根、ごぼう にんじん、干しいたけ 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく | 608 | 25.2 | |
| 21 (水) | ごはん | 牛乳 | 中華スープ・春巻き リャンバンサンソース・中華ドレッシング | ごはん、春巻き サラダ油、春雨 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 なるこ | 白菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり | 632 | 18.6 | |
| 22 (木) | ごはん | 牛乳 | 海鮮スープ・串ざしつくね(2こ) 切り干し大根の炒め物 | ごはん ごま油、さとう サラダ油 | 牛乳、えび、あさり くしざしつくね さつまあげ | メンマ、にんじん 白菜、切り干し大根 | 564 | 26.4 | |
| 26 (月) | ごはん | 牛乳 | しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 にんじんと春雨の炒め物・味付きなっとう(学配) | ごはん さとう、春雨 サラダ油 | 牛乳、がんもどき、ぶた肉 みそ、ちくわ、こんぶ うずらたまご、なっとう ぶたひき肉、高野豆腐 | 大根、にんじん こんにゃく、しょうが 長ねぎ | 585 | 24.9 | |
| 27 (火) | ごはん | 牛乳 | 県産ほたてと豆腐のみそ汁・照り焼きハンバーグ わかめサラダ・ぼん酢 | ごはん | 牛乳、ほたて とうふ、みそ 照り焼きハンバーグ わかめ | にんじん、長ねぎ きゅうり、コーン | 569 | 26.9 | |
| 28 (水) | ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそ汁・ねぎ玉焼き 根菜和風炒め・チーズドック(学配) | ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう チーズドック | 牛乳、わかめ 油あげ、みそ ねぎ玉焼き さつまあげ | にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく | 553 | 20.1 | |
| 29 (木) | ゆで中華めん | 牛乳 | 担々麺 白豆ココロッケ・もやしの炒め物 | ゆで中華めん ごま、ごま油 サラダ油 | 牛乳、ぶたひき肉 みそ、ぶた肉 白豆ココロッケ | チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ にんにく、しょうが もやし、ピーマン | 609 | 26.9 | |



しょうがみそおでん
【青森市発祥の料理】

青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。戦後、青森駅前周辺にてきた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を思い、少しでもあたたまさせて欲しいと、おでんにつけるみそに、しょうがを入れたタシを作ったのがきっかけ、広まったといわれています。給食では、26日にです。



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、うどん
ほたてフライ
ほたて
長いもすいとん
アップルソース

2月5日の「ポークカレー」は、小柳小学校、浜館小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは、各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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、おかわりはいらないようにお願いします。

* 青森市の給食には【そば、蕎麦(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】を使用しています。
(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、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ため、注意で表示がなされています。
* こはん、麦ごはん、雑穀、パン類のアレルゲンは、購入先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 小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

日群校

Table with columns: 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, 貝類, 果物類, 種別. Rows include menu items like ごはん, 牛乳, 厚揚げと山菜のみそ汁, etc., with corresponding allergen markers.

☆☆☆ 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。☆☆☆