



3月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

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	おかずのい						
1 (金)	ごはん	牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 にしん照り煮・切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも ごま、サラダ油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ にしん照りに さつまあげ	干しいたけ にんじん、長ねぎ 切り干し大根	601	24.2	<p>ひなまつり</p> <p>3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、女の子の健康と幸せを願う行事です。</p> <p>昔からひなまつりの食事は、春に旬を迎える新鮮な魚でつくった「ちらし寿司」や、はまぐりをいれた「お吸い物」等のごちそうを食べてお祝いします。</p> <p>給食では、5日に「えび団子と豆腐のすまし汁」「ちらし寿司の具」と「ももゼリー」が出ます。</p> <p>みそカレー・豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理!】</p> <p>今から50数年前、札幌の人氣ラーメン店の店主が青森市に店を開きました。その後、店に通っていた中高生の間でカレーや牛乳を組み合わせたメニューが人気となり「みそカレー・牛乳ラーメン」が誕生しました。</p> <p>14日の給食では、牛乳アレルギーの人も食べられるように、牛乳の代わりに豆乳を入れています。</p> <p>今月の青森産品</p> <p>《青森市産》 菜(まっしぐら)</p> <p>《青森県産》 牛乳、パン 中華めん、ほたて 根菜入り鶏団子 アップルソース ポークフランフルト りんごジャム</p>
4 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・ツナサラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも	牛乳、とり肉 チーズ ツナ	にんじん、玉ねぎ 大根 アップルソース	613	26.7	
5 (火)	ごはん	牛乳	えび団子と豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・ももゼリー(学配)	ごはん、板ふ さとう、サラダ油 ゼリー	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 たまご、かまぼこ 油あげ	にんじん、白菜 長ねぎ、れんこん えだ豆 干しいたけ	595	26.0	
6 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたてと大根のみそ汁・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(白菜、にんじん)・棒状鶏ドレッシング はいがふりかけ	ごはん、サラダ油 ドレッシング ふりかけ	牛乳、ほたて とうふ、みそ	大根、にんじん 長ねぎ、白菜 かぼちゃコロッケ	605	21.2	
7 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ・シュウマイ(2こ) ホイコーロー・チーズドック(学配)	ごはん、春雨 ごま、ごま油 さとう、サラダ油 チーズドック	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、シュウマイ ぶた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、しめじ キャベツ、ピーマン しょうが	696	29.4	
8 (金)	ナン	牛乳	コンソメスープ ポークビーンズ・角チーズ	ナン、マカロニ じゃがいも さとう	牛乳、とり肉 ベーコン、ぶた肉 大豆、角チーズ	にんじん、いんげん 玉ねぎ、トマト	553	29.5	
11 (月)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子のみそ汁 さば塩焼き・豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま、ごま油	液状ヨーグルト 根菜入りとりだんご とうふ、みそ さば塩焼き、ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ	646	27.1	
12 (火)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・チキン照り焼き ゆで野菜(もやし、小松菜) 焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、豆乳 わかめ、みそ チキン照り焼き	にんじん コーン もやし、小松菜	565	23.4	
13 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたて入り中華スープ ショーロンポー・チャプチェ	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油	牛乳、ほたて なると ぶたひき肉 ショーロンポー	干しいたけ にんじん、チンゲン菜 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	565	23.0	
14 (木)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー・豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 チキンフィレオ・ゆで野菜(大根、きゅうり) ぼん酢・お祝いクレープ(学配)	ゆで中華めん クレープ	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳 みそ チキンフィレオ	にんじん、メンマ 長ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ	663	32.8	
15 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンケチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ、にんじん) シーザードレッシング・県産りんごジャム	食パン ドレッシング ジャム	牛乳、ベーコン チーズ チキンケチャップに	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	698	25.4	
18 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・いわししょうが煮 えび入り野菜炒め・プリン(学配)	ごはん じゃがいも ごま油 プリン	牛乳、ぶた肉 高野とうふ、みそ いわししょうがに えび	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	672	29.5	
19 (火)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 ソーセージステーキ・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、とり肉、みそ 油あげ、とうふ 豆乳、ベーコン ソーセージステーキ	にんじん、大根 れんこん、長ねぎ	610	25.9	
21 (木)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・春巻き リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、ワンタン ごま油、春巻き サラダ油、春雨 ドレッシング	牛乳、とり肉	にんじん、竹の子 干しいたけ 白菜、きゅうり	654	18.1	
22 (金)	ニュー ココパン	牛乳	ポトフ・鶏肉のピカタ ゆで野菜(キャベツ、コーン) サウザンアイランドドレッシング	ニューココパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークフランフルト とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ コーン	606	24.1	
25 (月)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁 ピリ辛豚丼の具・いよかんゼリー(学配)	ごはん、春雨 ごま、ごま油 ゼリー	牛乳、たまご とうふ、みそ ぶた肉	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、白菜 チンゲン菜、メンマ	567	24.6	

3月21日の「春巻き」は、小柳小学校、寅町小学校、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ときがあります。
- ◆ 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、おかわりはしないようにお願いします。

