

7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 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						
3 (月)	ごはん	牛乳	豚肉と白菜のスープ・フレンチドレッシング 和風照り焼き肉団子(2個)・わかめサラダ	ごはん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 和風照り焼き肉だんご わかめ、にぼし	白菜、にんじん 長ねぎ、切り干し大根	小 552 中 682	小 21.0 中 24.2	パサラコーン
4 (火)	ごはん	牛乳	白菜とコーンの中華スープ・ピピンパッ 豆乳プリン	ごはん、ごま油 さとう 豆乳プリン	牛乳 ぶたひき肉、みそ	コーン、にんじん 干しいたけ、白菜 長ねぎ、切り干し大根 竹の子、ほうれん草 白菜キムチ、にんにく	小 575 中 717	小 20.3 中 24.8	パサラコーンは、浪岡地区の特産品です。甘味が強くておいしいパサラコーンを使った「パサラコーンソースの野菜炒め」が1日にできます。地元の産物に感謝していただきます。
5 (水)	ごはん	りんごジュース 牛乳	あさりとキャベツのみそ汁 いわしオレンジ煮・小松菜の中華みそ炒め	ごはん、さとう ごま油	牛乳、あさり とうふ、みそ いわしオレンジにとり肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆 小松菜、りんごジュース	小 550 中 728	小 22.9 中 34.4	おいしいパサラコーンを使った「パサラコーンソースの野菜炒め」が1日にできます。地元の産物に感謝していただきます。
6 (木)	米粉パン	牛乳	玉ねぎとじゃがいものコンソメスープ ハンバーグ・野菜たっぷりトマトハンバーグソース	米粉パン じゃがいも	牛乳、とり肉 ハンバーグ	コーン、にんじん パセリ、玉ねぎ ほうれん草、トマト にんにく	小 626 中 821	小 29.2 中 37.5	ひつまみ
7 (金)	ごはん	牛乳	セタスープ・チキン照り焼き・セタゼリー パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん、春雨 ドレッシング セタゼリー	牛乳、ぶた肉 チキン照り焼き	えのきたけ、ほうれん草 にんじん、長ねぎ きゅうり 切り干し大根	小 595 中 724	小 22.1 中 25.2	青森県の郷土料理
10 (月)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あんにと豆腐	牛乳、とり肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、にんじん アップルソース にんにく、マンゴー パイ	小 744 中 989	小 21.9 中 27.4	ひつまみは、小麦粉を練ったものを、一口で食べられる大きさに手でちぎりながら汁に入れて煮込んだ汁物です。
11 (火)	ごはん	牛乳	青森ねぶた祭汁・さば照り焼き パサラコーンソースの野菜炒め・りんごとお米のプリン	ごはん じゃがいも バター、サラダ油 りんごとお米のプリン	牛乳、ほたて ぶた肉、とうふ みそ さば照り焼き	大根、にんじん にんにく、コーン キャベツ、しめじ 小松菜	小 610 中 749	小 29.8 中 34.4	今月の青森産品
12 (水)	ごはん	牛乳	玉ねぎの中華スープ・ビーフン炒め 角チーズ	ごはん ビーフン、ごま油	牛乳、とり肉 とうふ、ぶたひき肉 角チーズ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	小 556 中 702	小 24.4 中 29.3	青森市産品
13 (木)	食パン	牛乳	ミネストローネ・オムレツ 野菜のホワイトソース・りんごジャム	食パン じゃがいも りんごジャム	牛乳 とり肉、オムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ピーマン	小 581 中 719	小 25.2 中 30.5	青森市産品
14 (金)	ごはん	牛乳	わかめスープ・鶏肉のオイスターソース炒め 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	ごはん、ごま油	牛乳、わかめ 五目野菜の あます肉だんご とり肉	白菜、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 玉ねぎ、にんにく しょうが	小 537 中 660	小 22.7 中 26.6	青森市産品
18 (火)	ごはん	液状ヨーグルト (プレーン) 牛乳	ひつまみ【青森県の郷土料理】 にしんみぞれ煮・ふきのごまみそ炒め	ごはん、ひつまみ ごま油 さとう、ごま	牛乳、液状ヨーグルト 油あげ にしんみぞれに ぶた肉、みそ とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく 干しいたけ、ふき	小 551 中 744	小 24.5 中 31.5	青森市産品
19 (水)	ごはん	牛乳	根菜のみそ汁・ショウロンポウ(2個) リャンバンサンサー・中華ドレッシング・おかかふりかけ	ごはん、春雨 ドレッシング	牛乳、とり肉 みそ ショウロンポウ おかかふりかけ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ きゅうり	小 583 中 710	小 22.4 中 25.6	青森市産品
20 (木)	ナン	牛乳	豆腐ボールのコンソメスープ チキンドライカレー・ヨーグルト	ナン じゃがいも	牛乳、とうふボール とり肉、だいず ヨーグルト	にんじん、キャベツ えだ豆、玉ねぎ ピーマン、トマト	小 536 中 660	小 28.4 中 34.8	青森市産品
21 (金)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドチキン ピーチゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも ピーチゼリー	牛乳、とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん トマト アップルソース パイ、マンゴー	小 653 中 876	小 21.1 中 26.5	青森市産品

- ◆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、よろしくお願ひします。
- ◆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お願いいたします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。



食品ロスについて考えよう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本の食品ロスは、約522万トン(令和2年度推計値)で、日本人1人当たりの食品ロス量は1年で約41kgです。これは、日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと近い量です。

2019年の5月には食品ロスの削減をめざす「食品ロス削減推進法(食品ロスの削減の推進に関する法律)」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、私たちにできることを考えてみましょう。



