

6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	おもに体を調子をつくる食品	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						
1 (木)	ニューコッペパン	牛乳	たまご玉ねぎとじゃがいものコンソメスープ・角チーズ ミートソースマカロニ	ニューコッペパン じゃがいも マカロニ	牛乳、だいず ぶたひき肉 角チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ピーマン、トマト マッシュルーム	小 622 中 829	小 26.5 中 33.7	食育月間と ふるさと産品給食の日 6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないものです。食に関する正しい知識を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになりましょう。 また、ふるさとのおいしい食べ物をもっと知ってもらうために、6月16日は「ふるさと産品給食の日」になっています。青森県産の食材がたくさん出るので、楽しみにしててください。
2 (金)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・いわしオレソジ煮 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん サラダ油	牛乳、油あげ みそ、ぶた肉 いわしオレソジに	大根、ほうれん草 にんじん、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	小 569 中 724	小 24.6 中 30.5	
5 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、とり肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん にんにく、マンゴー パイン、アップルソース	小 632 中 855	小 22.6 中 29.9	
6 (火)	ごはん	牛乳	サンラータン・ショウロンポウ リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、でん粉 さとう、春雨 ドレッシング	牛乳、とり肉 とうふ ショウロンポウ	白菜、にんじん きくらげ、チンゲン菜 しょうが、きゅうり	小 546 中 715	小 20.4 中 29.1	
7 (水)	ごはん	りんごジュース	いももち汁・にしん照り煮 豚肉とキャベツのバターしょうゆ炒め	ごはん、いももち バター、サラダ油	とり肉、油あげ ぶた肉 にしんてりに	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ キャベツ、えのきたけ りんごジュース	小 567 中 754	小 19.6 中 28.4	
8 (木)	食パン	牛乳	白菜の中華スープ・ホットポテトチーズサラダ 五目野菜のトマトソース肉団子(2個)・いちごジャム	食パン じゃがいも いちごジャム	牛乳、なると チーズ 五目野菜の トマトソース肉団子	白菜、にら にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、コーン パセリ	小 579 中 739	小 25.3 中 31.2	
9 (金)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・厚焼きたまご 鶏肉とれんこんのシャキシャキ炒め	ごはん ごま油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ とり肉 あつやきたまご	大根、にんじん こんにゃく 干ししいたけ、長ねぎ れんこん	小 548 中 701	小 23.7 中 27.2	
12 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さばみそ煮 県産切り干し大根の炒めもの	ごはん せんべい さとう、サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ、さつまいも さばみそに	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根 こんにゃく	小 623 中 784	小 27.2 中 33.7	
13 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ごま付き小魚 コーン入り県産ポークシュウマイ(2個)・チャプチェ	ごはん、さとう でん粉、春雨 ごま油、ごま	牛乳、とうふ ぶたひき肉 小魚、みそ コーン入り県産 ポークシュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、玉ねぎ ピーマン	小 640 中 836	小 28.5 中 35.8	
14 (水)	ごはん	牛乳	ねりごま中華みそ汁・県産ポークメンチカツ わかめサラダ・サウザンアイランドドレッシング	ごはん、サラダ油 ごま、ドレッシング	牛乳、とり肉 とうふ、みそ わかめ 県産ポークメンチカツ	にんじん、白菜 長ねぎ、キャベツ きゅうり	小 597 中 737	小 23.9 中 29.2	
15 (木)	米粉パン	牛乳	パサラコーンポタージュ オムレツ・野菜のトマトソース煮	米粉パン じゃがいも オリーブオイル	牛乳、とり肉 オムレツ、チーズ	パサラコーン、コーン 玉ねぎ、にんじん パセリ、ほうれん草 ピーマン、しめじ トマト	小 619 中 841	小 26.5 中 36.6	
16 (金)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・りんごとお米のプリン 県産照り焼きハンバーグ・県産さんぴらごぼう	ごはん、ごま油 ごま、さとう りんごとお米の プリン	牛乳、ほたて とうふ、みそ ぶた肉、だいず 県産てりやき ハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	小 572 中 724	小 25.5 中 31.5	
19 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 あんぽとうふ	牛乳、ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム もも、パイン	小 638 中 895	小 20.1 中 29.1	
20 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・マーボーなす 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	ごはん、ごま油 さとう、でん粉	牛乳、とうふ わかめ、ぶたひき肉 だいず 五目野菜の あます肉団子	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ、なす にんにく、しょうが	小 577 中 741	小 22.1 中 27.9	
21 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・いわし梅しょうゆ煮 鶏肉と小松菜の炒めもの	ごはん サラダ油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ とり肉 いわし梅しょうゆに	キャベツ、にんじん 切り干しだいこん 長ねぎ、小松菜 玉ねぎ	小 559 中 702	小 25.3 中 31.7	
22 (木)	バーガーパン	牛乳	ワンタンスープ・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ・ヨーグルト	バーガーパン ワンタン マヨネーズ	牛乳、とり肉 ヨーグルト たれ付きチキン ハンバーグ	チンゲン菜 白菜、にんじん 干ししいたけ キャベツ	小 565 中 609	小 27.6 中 31.9	
23 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉と大根のみそ汁・チキン照り焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ、みそ チキンてりやき さつまいも	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにゃく	小 522 中 667	小 23.5 中 29.8	
26 (月)	ごはん	(中) 牛乳	豆腐とえのきたけのすまし汁 さんぴら肉団子(2個)・鶏肉と大根の炒め煮	ごはん さとう、サラダ油	牛乳 液状ヨーグルト とうふ、とり肉 さんぴら肉団子	えのきたけ にんじん、大根 長ねぎ、さやいんげん しょうが	小 502 中 704	小 19.9 中 31.5	
27 (火)	ごはん	牛乳	春雨中華塩バタースープ ビッグシュウマイ・鶏チリ炒め	ごはん、春雨 バター、さとう でん粉	牛乳、とり肉 ビッグシュウマイ	コーン、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ 玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	小 538 中 704	小 22.0 中 30.3	
28 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁・あじフライ キャベツとピーマンの炒めもの・タルタルソース	ごはん じゃがいも サラダ油 タルタルソース	牛乳、わかめ 油あげ、みそ あじフライ とり肉	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ピーマン キャベツ、しょうが にんにく	小 635 中 777	小 26.4 中 30.3	
29 (木)	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー パンネアラピエータ・ぶどうゼリー	りんごパン じゃがいも、パンネ オリーブオイル ぶどうゼリー	牛乳、あさり チーズ、だいず ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム トマト、にんにく	小 711 中 943	小 29.5 中 38.2	
30 (金)	ごはん	牛乳	たこ団子汁・ひじき入り鶏つくね 糸こんにゃくとメンマの炒めもの	ごはん、ごま油 ごま、でん粉	牛乳、たこ団子 とうふ、みそ ぶた肉 ひじき入りとりつくね	大根、にんじん 長ねぎ、メンマ こんにゃく、玉ねぎ	小 602 中 787	小 26.8 中 35.5	



みずの油炒め 【青森県の郷土料理】

みずは、青森県が生産量全国1位の山菜です。正式な名前を「うわばみそう」といいますが、青森県ではみずの名前で親しまれています。すこし粘りがあり、みずみずしい山菜で、くせがないのが特徴です。給食では、青森県で昔から食べられてきた「みずの油炒め」が出ます。青森県のふるさとの味をいただきます。



今月の 青森産品

《青森市産品》
こめ 米(まっしぐら)
《青森県産品》
パサラコーン
牛乳、パン類、めん類
とり肉、ぶた肉
ぶたひき肉、にんにく
ごぼう、大根、豆腐
ほたて、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にお願ひします。
 ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

* 青森市の給食には【そば、蕎麦粉(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。(コンタミネーションの可能性はありません)

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、同一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、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。また、コンタミネーションは店舗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。

* ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、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 青森市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 '実施日' (Implementation Date), 'こんだて' (Menu Item), '特定原材料(表示義務)' (Specific Ingredients), '特定原材料に準ずる(表示の要あり)' (Ingredients Requiring Labeling), 'その他(アーモンド、あわび、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、ごま、さば、バナナ、もも、りんごは再掲しています。)' (Other Ingredients), '魚の種類' (Fish Type), '貝類' (Shellfish), '果物類' (Fruits), and '種実類' (Nuts/Seeds). Rows list various menu items like 'ニューコッペパン', '玉ねぎとじゃがいものコンソメスープ', 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、おかわりはいしなようにお願いします。☆☆☆