

4月

こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

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	のりもの	おかずのり						
8 (金)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 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 ぶた肉	玉ねぎ、にんじん トマト アップルソース パイナップル、マンゴー	小 735 中 998	小 23.1 中 31.4	入学・進級 おめでとう!
11 (月)	ごはん	牛乳	なめごと大根のみそ汁、にしんみぞれ煮 ツナとコーンの炒め物	ごはん 米油	牛乳 とうふ みそ にしんみぞれに ツナ	なめごと、大根 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、にんじん ピーマン	小 666 中 829	小 25.1 中 29.3	13日に、「お祝いクレープ」がつけます。 みんなで、入学・進級を祝いましょう。
12 (火)	ごはん持参	牛乳	あさりと春雨の塩バター中華スープ ねぎたま焼き、焼き肉炒め	ごはん 春雨、バター でんぶ 米油	牛乳 あさり、わかめ ねぎたま焼き ぶた肉	にんじん、長ねぎ コーン、キャベツ ピーマン、にんにく	小 599 中 754	小 27.2 中 32.8	
13 (水)	ごはん	牛乳	えのきだけのすまし汁、チキン照り焼き ちらし寿司の具、お祝いクレープ	ごはん さとう、米油 お祝いクレープ	牛乳 チキン照り焼き ちくわ、油あげ	えのきだけ、にんじん 長ねぎ、白菜 れんこん、えだ豆 干しいたけ 切り干し大根	小 733 中 906	小 28.9 中 34.8	せんべい汁 【青森県の郷土料理】
14 (木)	ゆで中華めん	牛乳	煮干しょうゆラーメン ショウロンボウ(2個)、白菜とコーンの炒め物	ゆで中華めん ぶ、米油	牛乳 ぶた肉、なると ショウロンボウ にぼし	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ 白菜、コーン	小 686 中 806	小 31.3 中 36.6	せんべい汁は、青森県南部地方の郷土料理です。せんべいを野菜たっぷりのしょうゆ汁で煮込んだ料理です。
15 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツあんぱん	麦ごはん じゃがいも あんぱん とうふ	牛乳 チーズ ぶた肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイナップル マンゴー	小 674 中 881	小 22.6 中 26.4	
18 (月)	ごはん	牛乳	スタミナ汁、いわしオレンジ煮 根菜の炒め物	ごはん ごま さとう ごま油	牛乳 ぶた肉、とうふ ひじき、油あげ みそ いわしのオレンジ汁	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ にんにく、しょうが 干しいたけ、れんこん ごぼう、糸こんにゃく	小 620 中 769	小 23.6 中 27.0	
19 (火)	ごはん持参	牛乳	鶏肉とじゃがいものコンソメスープ チーズ入りメンチカツ、パリパリ大根サラダ、中華ドレッシング	ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ入りメンチカツ	にんじん、玉ねぎ パセリ 切り干し大根 きゅうり	小 580 中 699	小 23.0 中 23.0	マナーを守って 楽しい給食
20 (水)	ごはん	牛乳	若竹とわかめの中華スープ、ピピンパッ いちごゼリー	ごはん、ごま ごま油 でんぶ さとう いちごゼリー	牛乳 とうふ、わかめ ぶた肉、だいず みそ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、細竹 ぜんまい、もやし ごまつな、にんにく 切り干し大根	小 557 中 764	小 21.8 中 35.9	給食の前には手洗 いをしっかりしまし う。
21 (木)	米粉パン	牛乳	パサパサコーンポタージュ 照り焼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	米粉パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 照り焼きチキン ハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	小 698 中 876	小 29.2 中 37.2	食事のマナーを守 り、みんなで楽しい時 間をすごしましょう。
22 (金)	ごはん	牛乳	菜の花ともやしのみそ汁、中華風たまご巻き いもちボールのそぼろ煮	ごはん いもち さとう ごま油	牛乳 油あげ、とうふ みそ 中華風たまご巻き ぶたひき肉	菜の花、にんじん もやし、長ねぎ 玉ねぎ、しょうが	小 656 中 829	小 23.2 中 27.8	
25 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばみそ煮、ほうれん草ともやしの中華ごまみそ炒め	ごはん せんべい でんぶ さとう、ごま 米油	牛乳 とり肉、油あげ さばみそ みそ	大根、まいたけ にんじん、長ねぎ ほうれん草、もやし りんごジュース	小 651 中 861	小 23.6 中 34.8	今月の 青森県産品
26 (火)	ごはん持参	牛乳	僧兵汁、ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ごはん ポテトコロッケ 米油 ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ みそ、ひじき	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ にんにく ブロッコリー	小 637 中 763	小 21.3 中 25.4	「青森市産品」 米(つがるロマン)
27 (水)	ごはん	牛乳	タンタン中華スープ、豚丼の具 ヨーグルト	ごはん、ごま でんぶ、米油	牛乳 ぶたひき肉、とうふ みそ、高野とうふ ぶた肉 ヨーグルト	切り干し大根、白菜 にんじん、長ねぎ にんにく、ピーマン 玉ねぎ、ほうれん草 干しいたけ	小 619 中 803	小 26.0 中 34.7	「青森県産品」 牛乳、パン類、めん類
28 (木)	ゆでうどん	牛乳	ちからうどん、もちいなり 野菜のチーズクチャップ炒め、豆乳プリン	ゆでうどん もちいなり 米油 豆乳プリン	牛乳 とり肉、ちくわ だいず、ベーコン チーズ	ごぼう、ひき 干しいたけ にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン キャベツ	小 634 中 759	小 26.3 中 32.8	豚肉、とり肉、ごぼう

- ◆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。



めん類や煮物の汁は残してOK! ~ 食べない減塩 ~

減塩と聞くと【味が薄くておいしくない】というイメージがありますが…
減塩は【味を薄くする】というだけではありません。【塩分の多いものを減らす】、これも減塩の取り組みとして認められます。好ききらいをして残すと違い、汁は、あえて残し、減塩することが大切です。
麺類のスープ、おでんの汁、肉じゃがの汁は、飲まずに減塩しましょう。



