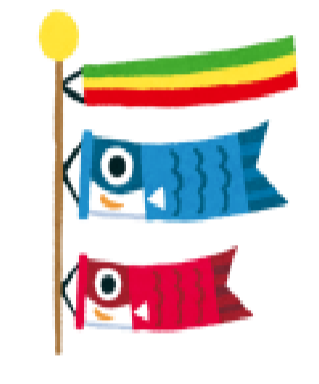


# A 5月 こんだてのおしらせ

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							
2 (月)	ごはん	牛乳	トック入りキムチスープ・棒ギョウザ リャンバンサンスー・中華ドレッシング こどもの日ゼリー(学配)	ごはん、トック 春雨、ドレッシング ごま油、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とうふ みそ、ほうぎょうざ	白菜、もやし、にら にんじん、きゅうり	651	20.8	<b>こどもの日</b> こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。給食では、2日に「こどもの日ゼリー」がつきます。	
6 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・さわら照り焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも 米油、さとう	牛乳、ぶた肉、みそ さわら照り焼き さつまあげ	玉ねぎ、白菜、長ねぎ にんじん、切り干し大根 ごぼう、干しいたけ	614	28.6		
9 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海そうサラダ・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、わかめ くきわかめ 赤とさかのり 白とさかのり	にんじん、玉ねぎ もやし、にんにく アップルソース、コーン	581	20.1		
10 (火)	ゆでうどん	牛乳	五目あんかけうどん・チーズドック(学配) ポテトのオープン焼き(トマト味)・パイン缶	ゆでうどん、さとう でんぶん チーズドック ポテトのオープン焼き	牛乳、ぶた肉、えび いか、なると	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが パインアップル	641	26.8		
11 (水)	ごはん	液状ヨーグルト(プレーン)	厚揚げと山菜のみそ汁・あじフライ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)・しょうゆ	ごはん、米油	液状ヨーグルト あつあげ、みそ あじフライ	しめじ、にんじん 長ねぎ、ふき、ぜんまい 細竹、えのきたけ ほうれん草	563	22.3		
12 (木)	ごはん	牛乳	ミネストローネ・ツナオムレツ いんげんとコーンの炒め物	ごはん、さとう マカロニ、バター じゃがいも	牛乳、ベーコン 大豆、ツナオムレツ	玉ねぎ、キャベツ トマト、にんにく パセリ、いんげん コーン、にんじん	656	27.1		
13 (金)	ごはん	牛乳	あさりとキャベツのみそ汁・きんぴら肉団子(2こ) ゆで野菜(もやし、にんじん)・焙煎ごまドレッシング マンゴープリン(学配)	ごはん ドレッシング プリン	牛乳、あさり みそ、油あげ きんぴら肉だんご	しめじ、にんじん キャベツ、もやし	604	24.1		
16 (月)	ごはん	牛乳	つくね汁・チキンフィレオ じゃがいものそぼろ煮	ごはん、じゃがいも さとう、でんぶん	牛乳、とうふ、みそ ぶたひき肉 チキンフィレオ とりだんご	大根、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ	616	27.4		<b>竹の子ごはん</b> <b>【青森県の郷土料理】</b> 青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに笹の香りがする春を感じる郷土の山菜です。給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの真」が18日にあります。自分でごはんにかけて、竹の子ごはんにして食べましょう。
17 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・れんこんはさみ揚げ パリパリ大根サラダ・和風ごまドレッシング	ゆで中華めん、ふ 米油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、なると れんこんはさみあげ にほし粉	にんじん、長ねぎ もやし、メンマ 干しいたけ 切り干し大根、きゅうり	570	25.4		
18 (水)	ごはん	牛乳	えび団子のすまし汁・厚焼きたまご 竹の子ごはんの真【青森県の郷土料理】	ごはん、板ふ さとう、米油	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 油あげ あつ焼きたまご	にんじん、しめじ 長ねぎ、細竹、いんげん 干しいたけ	620	27.2		
19 (木)	ごはん	牛乳	キャベツとたまごのスープ・チキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、たまご チキンハンバーグ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ ブロッコリー、コーン	665	26.3		
20 (金)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、ごま油 ごま	牛乳、とうふ、油あげ にしん照りに、ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	577	24.6		
23 (月)	ごはん	牛乳	タイピーエン・チンジャオロースー いもけんぴ小魚	ごはん、でんぶん 春雨、米油 さつまいも ごま油	牛乳、えび、いか ぶた肉、小魚	白菜、にんじん、にら しょうが、竹の子 にんにく、ピーマン	561	27.3		
24 (火)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・白花豆コロッケ わかめサラダ・野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどん でんぶん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 かまぼこ、わかめ 白花豆コロッケ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、コーン	621	23.3		
25 (水)	ごはん	牛乳	すき焼き煮・いんげんと鶏肉の炒め物 果肉入りりんごゼリー(学配)	ごはん、板ふ さとう、ごま油 ゼリー	牛乳、ぶた肉 とうふ とり肉	にんじん、白菜、長ねぎ いんげん、こんにゃく 干しいたけ	559	24.5		
26 (木)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ・チーズオムレツ ベーコンとアスパラの炒め物	ごはん じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ベーコン チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ アスパラガス	690	29.0		
27 (金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり、にんじん) ナムルドレッシング	ごはん、さとう でんぶん ドレッシング	牛乳、とうふ、みそ ぶたひき肉 シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、大根 きゅうり	600	25.4		
30 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 スキムミルク とり肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム いんげん、コーン	659	27.6		
31 (火)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・串ざしつくね(2こ) たまごと小松菜の炒め物	ごはん、米油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ たまご、ぶた肉 くしざしつくね	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、小松菜 玉ねぎ	574	23.8		



**今月の青森産品**

《青森市産》  
米(つがるロマン)

《青森県産》  
牛乳、うどん  
中華めん、とりだんご  
アップルソース  
果肉入りりんごゼリー



- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ しょうゆやドレッシングは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、き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。
- ◆ 液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外の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。

パン委託業者の都合により、5月は主食がパンの日は、全てごはんになります。

