

12月

こんだてのおしらせ

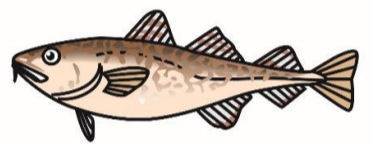
青森市浪岡学校給食センター

保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

10月から給食費が無償化となりました

令和4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	のみの	おかず						
1 (木)	ニューコッペパン	牛乳	ブラウンシチュー・プレーンオムレツ チリコンカン	ニューコッペパン じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉、大豆 プレーンオムレツ 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 ぶたひき肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム トマト、にんにく	小 662 中 856	小 28.8 中 35.8	たら汁 【青森県の郷土料理】 たら汁は、青森県の郷土料理「たらのじゃっば汁」を給食用にしたものです。「じゃっば」とは津軽地方の言葉で、魚の使わない部分（アラ）のことをさし、たらをアラまで使ったなべ料理がたらのじゃっば汁です。
2 (金)	ごはん	牛乳	小松菜とあさりのみそ汁・おろし豚丼の具 豆乳パンナコッタ	ごはん、米油 豆乳パンナコッタ	牛乳、あさり、みそ ぶた肉、高野豆腐	小松菜、大根 にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、もやし ピーマン	小 561 中 720	小 24.0 中 30.8	
5 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁・たれ付きチキンハンバーグ ひじきの炒めもの	ごはん、さつまいも さとう、米油	牛乳、とり肉、みそ たれ付きチキン ハンバーグ ひじき、さつまあげ	大根、にんじん こんにやく 長ねぎ、えだ豆	小 595 中 737	小 26.2 中 30.5	
6 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・中華風たまご巻き 豚肉ときくらげの炒めもの	ごはん、ワンタン 米油、でん粉	牛乳、とり肉 中華風たまご巻き ぶた肉	にんじん、もやし チンゲン菜、白菜 干しいたけ きくらげ、しょうが にんにく	小 570 中 719	小 28.5 中 34.5	
7 (水)	ごはん	牛乳	鶏団子汁・いわし生姜煮 大根と厚揚げの炒め煮	ごはん、さとう 米油、でん粉	牛乳、とりだんご とうふ、あつあげ いわししょうがに	白菜、にんじん 長ねぎ、大根 平さやいんげん	小 586 中 730	小 25.3 中 29.1	
8 (木)	ゆでうどん	牛乳	なめうどん・たこメンチ揚げ ゆで野菜（もやし、小松菜）・焙煎ごまドレッシング	ゆでうどん 米油、ドレッシング	牛乳、とり肉、ちくわ 油あげ、たこメンチあげ	なめこ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	小 529 中 594	小 25.9 中 29.5	
9 (金)	ごはん	牛乳	春雨スープ・キャベツ入り平つくね ツナとキャベツの炒めもの	ごはん、春雨 ごま油	牛乳、なると キャベツ入り平つくね ツナ	にら、にんじん 干しいたけ もやし、キャベツ ピーマン	小 564 中 693	小 20.9 中 23.8	
12 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも、米油 あんこ、とうふ	牛乳、とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース マンゴー パイナップル	小 619 中 827	小 23.1 中 28.9	
13 (火)	ごはん	牛乳	僧兵汁・五目野菜の甘酢肉団子（小2個、中3個） じゃがいものそぼろ煮	ごはん、じゃがいも さとう、でん粉	牛乳、ぶた肉、油あげ みそ、ぶたひき肉 五目野菜の あます肉だんご	にんじん、大根 白菜、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 平さやいんげん しょうが	小 664 中 875	小 28.6 中 36.5	
14 (水)	ごはん	液状ヨーグルト いちご	つみれ汁・さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮	ごはん、さとう 米油	液状ヨーグルト つみれボール さばみそに	にんじん、大根 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ 平さやいんげん	小 550 中 677	小 21.4 中 24.6	
15 (木)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・鶏肉のトマトソース煮 カシスペースト	食パン、じゃがいも 米油 カシスペースト	牛乳、ベーコン チーズ、とり肉	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、しめじ トマト、にんにく	小 657 中 834	小 28.9 中 36.5	
16 (金)	ごはん	牛乳	きくらげとなるとの中華スープ・ビッグシュウマイ リャンバンサンスー・中華ドレッシング・はいがふりかけ	ごはん、春雨 ドレッシング はいがふりかけ	牛乳、ぶた肉 なると ビッグシュウマイ	きくらげ、白菜 にんじん、長ねぎ きゅうり	小 529 中 663	小 22.6 中 26.5	
19 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・ほっけ塩焼き もやしの炒めもの	ごはん、じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉、みそ ほっけ塩焼き ぶたひき肉	にんじん、ごぼう 大根、こんにやく 長ねぎ、もやし ピーマン	小 590 中 755	小 31.0 中 38.3	
20 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ショウロンボウ ホイコウロウ	ごはん、ごま油 米油、さとう でん粉	牛乳、ぶた肉、とうふ みそ、ショウロンボウ	白菜、にら にんじん、キャベツ ピーマン、竹の子	小 607 中 764	小 28.1 中 34.0	
21 (水)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】 太巻きたまご・じゃがいもとひじきの煮物	ごはん、じゃがいも さとう、米油	牛乳、たら、みそ 太巻きたまご ぶたひき肉、ひじき	大根、白菜 にんじん、長ねぎ しょうが、こんにやく 平さやいんげん	小 559 中 703	小 25.7 中 30.5	
22 (木)	ゆで中華めん	牛乳	あさり入り塩ラーメン・かぼちゃひき肉フライ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・フレンチドレッシング	ゆで中華めん 米油、ドレッシング	牛乳、あさり、なると かぼちゃひき肉フライ	チンゲン菜、もやし メンマ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	小 574 中 643	小 22.9 中 25.9	
23 (金)	ごはん	牛乳	野菜のコンソメスープ・チキン照り焼き ピラフの具・クリスマス豆乳いちごプリン	ごはん、じゃがいも バター、でん粉 クリスマス豆乳 いちごプリン	牛乳、チキン照り焼き とり肉	キャベツ、玉ねぎ にんじん、ピーマン コーン	小 623 中 752	小 23.9 中 27.5	



12月22日は
冬至

冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜の長い日のことを言います。冬至には、運気を上げるためにかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があり、給食でもかぼちゃひき肉フライが出ます。かぼちゃは栄養満点な食材です。しっかり食べて冬を乗り越えましょう。

今月の
青森産品

《青森市産品》
米（つがるロマン）
《青森県産品》
牛乳、パン、うどん
ゆで中華めん
ぶた肉、とり肉
ぶたひき肉
カシス、なめこ
ごぼう、キャベツ
アップルソース

- ◆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。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



* 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】を使用しません。(コンタミネーションの可能性はあります)

(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 Date (実施日), Dish Name (こんだて), Allergen indicators (特定原材料, 特定原材料に準ずる), and other allergens (その他). Rows include various meals like Curry, Ramen, and Soups.

☆☆☆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。☆☆☆