## 学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

## 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\*\*\*

【A】 学校名(浪打·南·油川·横内·新城·甲田·浦町·戸山·三内)

	ᆔ				立	主 に 体 の 組織をつくる	主 に 体 の 調子を整える	主にエネルギー と な る	エネル ギー	たんぱく 質
実施し		主食	飲み物	$\angle$	おかず類	食 品 群	食 品 群	食 品 群	(Kca 1)	(g)
1	水	米飯250g	牛乳	А	マーボー丼・串ざしつくね・マスカットゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 豆腐、豚ひき肉 串ざしつくね	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、人参 パイン	米飯 ごま油 ゼリー	796	28.4
2 7	木	ゆでうどん	牛乳	А	きつねうどん・厚焼卵・鶏肉と野菜の炒め物・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、油揚 厚焼卵、かまぼこ、鶏肉 ヨーグルト	人参、長ねぎ、ぜんまい ふき、えのきたけ、コーン にんにく、玉ねぎ、細竹 いんげん、しょうが	ゆでうどん サラダ油、ごま油	613	33.9
3 5	金	米飯230g	牛乳	А	すいとん・いわし梅醤油煮・焼肉煮・◉煎り大豆	牛乳、大豆 鶏肉、油揚、豚肉 いわし梅醤油煮	人参、ごぼう 玉ねぎ	米飯すいとん	812	44.2
6	月	米飯230g	牛乳	Α	せんべい汁・◉にしんみぞれ煮・三色ごま炒め	牛乳 鶏肉 にしんみぞれ煮	人参、長ねぎ、ふき ごぼう、平さやいんげん ぜんまい、細竹、えのきたけ	米飯、マヨネーズ 汁用せんべい ごま、サラダ油	723	26.5
7	火	りんごパン	牛乳	Α	コーンポタージュ・ポークフランク・ゆでキャベツ・マヨネーズ	牛乳 鶏肉、スキムミルク ポークフランク	コーン、玉ねぎ、人参 パセリ、キャベツ	りんごパン じゃがいも マヨネーズ	894	34.8
8 7	水	米飯230g	牛乳	Α	中華スープ・豆腐入りチキンハンバーグ・チャプチェ	牛乳 豆腐、豚ひき肉 豆腐入り チキンハンバーグ	もやし、人参、長ねぎ にら、玉ねぎ、竹の子 ピーマン、パプリカ、にんにく	米飯 ごま油 春雨、ごま	773	26.4
9 7	木	ゆで中華	牛乳	Α	みそラーメン・春巻・ゆで野菜(いんげん、コーン)・中華ドレッシング・果肉入りりんごゼリー(学配)	牛乳 豚肉、なると 春巻	もやし、人参、長ねぎ メンマ、いんげん コーン	ゆで中華、ドレッシング ごま、サラダ油 りんごゼリー	733	28.6
10 🕏	金	麦ご飯250g	牛乳	А	豚肉と大豆のカレー・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	牛乳 豚ひき肉、大豆 粉チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく コーン、いんげん、黄桃	麦ご飯 じゃがいも バター	859	27.5
13 /	月	米飯230g	牛乳	Α	豚汁・白身魚照焼・ふきの炒め物	牛乳 豚肉、高野豆腐 白身魚照焼、ちくわ	人参、ごぼう、ふき	米飯 じゃがいも、サラダ油 (こんにゃく)	722	32.6
14 !	火	雪人参パン	牛乳	А	えびと小松菜のクリーム煮・チキンフィレオ・ゆで野菜(ブロッコリー、人参)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、チキンフィレオ えび、ベーコン 粉チーズ	小松菜、玉ねぎ、コーン 人参、マッシュルーム ブロッコリー	雪人参パン ドレッシング	873	42.3
15 7	水	米飯250g	牛乳	А	豚すき丼・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳 豚肉、高野豆腐 棒ギョウザ	玉ねぎ、干ししいたけ 人参、ほうれん草 マンゴー	米飯 杏仁豆腐 (こんにゃく)	821	33.5
16	木	ゆでうどん	牛乳	А	山菜うどん・ポテトのオーブン焼・ゆで野菜(小松菜、人参)・野菜入り和風ドレッシング・ワッフルドック(学配)	牛乳 豚肉、かまぼこ 油揚	人参、長ねぎ 小松菜、ぜんまい、細竹 えのきたけ、ふき	ゆでうどん、ドレッシング ポテトのオーブン焼 ワッフルドック	669	25.5
17 3	金	米飯230g	牛乳	А	★生姜みそおでん・あじフリッター(2個)・ゆで野菜(ほうれん草、もやし)・中華ドレッシング	牛乳 うずら卵、がんもどき ちくわ、あじフリッター	大根、人参、細竹 しょうが、ほうれん草 もやし	米飯、サラダ油 ドレッシング (こんにゃく)	791	30.4
20 J	月	米飯230g	牛乳	А	えびボールのすまし汁・さばみそ煮・ゆで野菜(きゅうり、コーン)・和風乳化ドレッシング	牛乳 えびボール、豆腐 さばみそ煮	ぼうれん草、人参 長ねぎ、きゅうり コーン	米飯 ドレッシング	707	27.9
21	火	食パン	牛乳	Α	ミネストローネ・ポークメンチカツ・コーンクリームポテト・いちごジャム	牛乳 ポークフランク 大豆、ポークメンチカツ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ コーン	食パン じゃがいも、マヨネーズ ジャム、サラダ油	917	31.1
22 7	水	米飯230g	液状ヨーグルト	А	ごまみそ汁・五目野菜の肉団子(2個)・ゆで野菜(カリフラワー、人参)・サウザンアイランドドレッシング	液状ヨーグルト 豆腐、豚肉 五目野菜の肉団子	人参、長ねぎ、ごぼう カリフラワー	米飯 ねりごま ドレッシング	686	25.3
24 5	金	麦ご飯250g	牛乳	А	ハッシュドポーク・海藻サラダ(海藻ミックス、キャベツ)・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳 豚肉、海藻ミックス スキムミルク	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、キャベツ パイン	麦ご飯	776	27.5
27 J	月	米飯230g	牛乳	Α	●小松菜のみそ汁・ほっけ塩焼・十和田バラ焼	牛乳 豆腐、油揚 ほっけ塩焼、豚肉	小松菜、人参 長ねぎ、玉ねぎ にんにく、しょうが	米飯ごま油	703	35.5
28	火	ニューコッペパン	牛乳	Α	コンソメスープ・ハンバーグ・ミートソースマカロニ	牛乳 ベーコン、豚ひき肉 ハンバーグ、大豆	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、パセリ、長ねぎ ピーマン、パプリカ	ニューコッペパン マカロニ	925	39.0

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「ヨーグルト」「果肉入りりんごゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。 (牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)
- ※ 「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、「液状ヨーグルト」は、乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある 生徒は注意してください。
- ※ 1日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁食缶には入れないこと。)
- ◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

ができます。

3日 (金)	6日 (月)	27日 (月)	
<b>●節分</b>	<b>回にしん</b>	<b>⑥小松菜</b>	
2月3日は節分です。節分は 「季節を分ける」ことも意味していて、江戸時代以降は立春の前日を指して使われていを願う行いをを払い、無病息がで鬼を払いで鬼を払いる豆をはがあります。 日本のでも、地域によって使う豆にとが多く、そうに違いが多いそうになった大豆が食には節りにあるとなった。	にしんは別名「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれ、水温の低い海を回遊している魚です。頭がイワシに似ているため、東北の一部地域では「カドイワシ」「カド」等の呼ばれ方をすることもあります。 明治時代や大正時代は富山・秋田・青森などで水揚げされていたにしんか漁獲されなくなりました。 6日の給食には、大根おろしと一緒に調理した、今の季節にぴったりなみぞれ煮で登場します。	小松菜は、江戸時代に東京の 小松川村(現在の江戸川区小松 川地区)で多く栽培されていた ことからこの名前が付けられま した。 カルシウムや鉄が多く含まれ ているため、成長期のみなさん に積極的に食べてほしい野菜で す。 アクが少ないため、そのまま 炒めたり茹でたり することで、おい しく食べま	

がつきます。



## 17日(金) ★生姜みそおでん

青森の生姜みそおでんは、戦後青森駅周辺にできた屋台で提供された「おでん」 に由来するといわれています。冬の厳しい寒さの中、北海道の函館へ渡る青函連絡 船に乗るお客さんの体が少しでも温まるように、屋台のおかみさんが すりおろした生姜を入れたみそだれをおでんにかけたところ、

■ 喜ばれ広まったそうです。もともとみそ文化が根付いていた ■ 青森ならではの味が親しまれ、今では青森のコンビニエンス ストアでおでんを買うと、カラシの代わりに生姜みそを つけてくれるほど一般的に普及しています。



	*	食物アレルギーがあり、自分で取り除												1		
実施E	В	献立名	特定原材料えか小して、表して、	(表示義務) 特定原材料[2] そ卵 乳 落 ア あ い い オカ キ 中 く ご ざ 化 ー わか か ら か っ ウ 肉 み 生 モ び く ら ジ ジーナールー	ささけば	表示の 大鶏 豆肉	奨励) パナナナナナ	やまいも・長さ	りぜりまつ	魚たト	トマー	里芋ぎ	魚類	その他 貝類	果物類類	種実類
		米飯 牛乳	0	00 0 00	00	00	0	子	00							
1日 (水)	Α		•	0		• •	•				•		焼成カルシウム(鱈、鰹)、濃縮がらスープ(かつお)	オイスターソース(かき)	豆板醤(陳皮)	食用ごま油
	H	マスカットゼリー入りフルーツボンチ ゆでうどん	•												ぶどう果汁、パイナッブル	
		牛乳		•	Н						H		魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、かつおふし、			
2日 (木)	Α	きつねうどん	0 0			• 0			0	4			濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつ お)、粗砕かつおぶし だし汁(かつおぶしエキス)			
		薄肉と野菜の炒め物 ヨーグルト(学配)	000	0 0		• •	00		00		•	-	たし ((か) おかしエイス)			食用ごま油
		米飯	0		00	00	0		00							
3日(金)	A	すいとん	•			• •	0	0	•				かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつ おパウダー			
(金)		いわし梅醤油煮 焼肉煮	•	0 0		• 0	•		•		$\blacksquare$		いわし		梅肉りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
		煎り大豆 米飯	000		0 0	00	0		00							
6日	A	生乳 せんべい汁	•		0	• •	0	0	0	++	$\parallel$		かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつ おパウダー	カルシウム(ほたて貝)		
(A)		にしんみぞれ煮 三色ごま炒め	000		$\perp$	•		00					にしん			ごま
		りんごパン 牛乳	•					00							ドライアッブル	
7月	A	コーンボタージュ ボークフランク	0	0 0		00	•			•	•			ほたてエキスパウダー		
		ゆでキャベツ マヨネーズ		•		•			•		$\blacksquare$				醸造酢(りんご)	
		米飯 牛乳	0		00	00	0		00	+						
8日 (水)	A	中華スープ	•	•	1 1 1	• •	•		•	•	•		焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用 ごま油
		豆腐入りチキンハンバーグ チャプチェ	•	00 0		• •	•		00		•		魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		ごま、食用植物油脂(ごま 食用ごま油
		ゆで中華 牛乳	•													
		みそラーメン	•	0		• •	•		•	•	•		すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			ごま、ごま油(ごま)、食用 植物油脂(ごま)
9日 (木)	Α	春巻 ゆで野菜(いんげん、コーン)	•	•		• •			$\pm$	$\pm$						植物油脂(ごま)
		中華ドレッシング 果肉入りりんごゼリー (学配)	•		Ш	•				+	+		かつお節エキス		りんごピューレ、りんご果肉、り んご果汁、香料(リンゴフレー	度用個初油脂(こま)
		麦ご飯	0		00	00	0		00		$\blacksquare$				/(-)	
10日	A	牛乳 豚肉と大豆のカレー	•			• •	•				•		かつお節エキス			
\ <u></u>		ミックスベジタブルソテー 黄桃缶	•	•		• •	•	•			•				黄桃	
		牛乳	0	00 00	00	00	0		00				      かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつ			
13日 (月)	A	豚汁 白身魚照焼	•	0	$\vdash$	• 0	•			4	•		がつめかし、風味原料(かつめ即物末、かつめ即エキ人)、かっ おパウダー すけそうだら、魚醤油(かたくちいわし)			
		ふきの炒め物	000	0 0		•		0	0				魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉 末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		雪人参パン 牛乳	•					00	0							
1.4日 (火)	Α	えびと小松菜のクリーム煮 チキンフィレオ	• •	00		• •	•		$\pm$					ほたてエキスパウダー		
		ゆで野菜 (ブロッコリー、人参) 焙煎ごまドレッシング		•		•										ごま
		牛乳	0	00 0	00	00	0		00				濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつ			
15日 (水)	Α		•			• 0	•						お)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エ キス)、かつおパウダー			
		棒ギョウザ マンゴー入り杏仁	000			• •	•		0					貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
		ゆでうどん 牛乳		0	Ш					$\pm$						
460		山菜うどん	0		0	• 0	•	0	0				魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、かつおふし、 濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつ お)、粗砕かつおぶし			
16日(木)	A	ポテトのオーブン焼 ゆで野菜(小松菜、人参)	000	• • 0 0 000	00	• 0	00	0	• •	•	•				ウスターソース(りんご)	
		野菜入り和風ドレッシング	•			• •	•		•				かつお節エキス		醸造酢(りんご)、りんご、ブルー ン	
	┢	ワッフルドック(学配) 米飯	0		00	00	0		00							
17日	A	生乳 生姜みそおでん	000	•	0	•		0	0	+	•		  魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉  末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
(金)	ľ	あじフリッター (2個) ゆで野菜 (ほうれん草、もやし)	000	0		•							あじ			
		中華ドレッシング	0		00	00	0		00	$\mp$	H		かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
		牛乳		•							$\blacksquare$		たらすり身、焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、濃縮だし (煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕か			
20日	A	えびボールのすまし汁	• •		•	•				$\perp$	•		(煮十し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そったかつお)、租幹か つおぶし さば			
		ゆで野菜(きゅうり、コーン)													醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレ	
	H	和風乳化ドレッシング 食パン	•			00	00	00	0	+					ンジ、みかん)	
21日 (火)	A	牛乳 ミネストローネ	•	0		• •	•		•		•					
()()	`	ポークメンチカツ コーンクリームポテト	•	•		•	•	Н	+	+	$\pm$				1)+-	
	$\vdash$	いちごジャム 米飯 海供コーグルト(プレーン)	0	00 0 00	00	00	0		00	+	+				いちご	
22日	A	<ul><li>液状ヨーグルト(ブレーン)</li><li>ごまみそ汁</li><li>五目野菜の肉団子(2個)</li></ul>		0 0		• 0	•		•	+	•		焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし		りんごジュース	白ごま
(31)		カロ野菜の図面子(2個) ゆで野菜(カリフラワー、人参) サウザンアイランドドレッシング	•			•		H								
		タングランドインフトトレッシング 麦ご飯 牛乳	0		00	_	0		00	H						
24日	A	ハッシュドボーク 海藻サラダ (海藻ミックス、キャベツ)	•	• 0		• •	•		+		•					
		ノンオイル青じそドレッシング パイン缶	•		$\Box$	•	$\blacksquare$			$\blacksquare$			かつおぶしエキス		パイナップル	
270		米飯 牛乳	0		00		0		00	$\blacksquare$	F					
27日 (月)	Α	小松菜のみそ汁 ほっけ塩焼		0	0		+	Н	$\prod$	H			焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし ホッケ			A =====
		十和田バラ焼 ニューコッペパン	•			00		00		+	•	+				食用ごま油

オリーブオイル