

10月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて		おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子をつ ととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
1 (火)	ごはん	牛乳	さつまいも・すき昆布の炒め物 県産たれ付き肉団子 (1年~3年: 1こ、4年~職員: 2こ)	ごはん さつまいも さとう、ごま油	牛乳 ぶた肉、油あげ みそ、肉だんご こんぶ、さつまあげ	590	22.8	目の愛護デー
2 (水)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん・わかめサラダ ノンオイル青じそドレッシング・チーズドッグ (学配)	ゆでうどん でんぶん チーズドッグ	牛乳 ぶた肉、なると 油あげ、わかめ	529	20.3	10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスのよい食事を基本に、目の疲れをとってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。給食では、10日にブルーベリーゼリーがたまります。
3 (木)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも、米油 あんぱん	牛乳 とり肉、チーズ	636	20.5	
4 (金)	米粉パン	牛乳	マカロニのコンソメスープ・チーズオムレツ ゆで野菜 (白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	米粉パン マカロニ ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズオムレツ	549	24.6	
7 (月)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 にしん照り煮・切り干し大根の炒め物	ごはん さとう 米油	牛乳 あさり、とうふ みそ、にしん照りに さつまあげ	595	27.0	
8 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショールンボー リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぶん ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳 さとう、ぶたひき肉 みそ、ショールンボー	648	23.8	
9 (水)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン ひき肉と白菜の炒め物・黒糖大豆	ゆで中華めん 米油	牛乳 とり肉、なると ぶたひき肉 黒とう大豆	493	24.9	
10 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・和風乳化ドレッシング ブルーベリーゼリー (学配)	ごはん ドレッシング ゼリー	牛乳 あつあげ、わかめ みそ とうふハンバーグ	610	21.8	
11 (金)	ニュー カップパン	牛乳	白菜とベーコンの豆乳スープ マカロニミートソース	ニューカップパン じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 ベーコン、豆乳 ぶたひき肉	593	22.8	目を大切に!
15 (火)	ごはん	牛乳	八杯豆腐【青森県の郷土料理】 焼肉煮・県産カットりんご (学配)	ごはん でんぶん 米油	牛乳 さとう、ぶた肉 高野豆腐	515	20.6	八杯豆腐 【青森県の郷土料理】 八杯豆腐の名前の由来
16 (水)	ゆでうどん	牛乳	かしわうどん ひき肉とキャベツの炒め物・プリン (学配)	ゆでうどん 米油、プリン	牛乳 とり肉、なると 油あげ、ぶたひき肉	498	21.8	は、「八杯(おかわりするほど美味しい)」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐をすり切りにし、だし汁としょうゆで味つけて、でんぶんとろみをつけた下北地方の郷土料理です。給食では、この八杯豆腐が15日にたまります。
17 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁 さばみそ煮・ひじきの炒め物	ごはん せんべい さとう、ごま油	液状ヨーグルト とり肉、さばみそに ひじき、油あげ さつまあげ	597	25.8	
18 (金)	食パン	牛乳	さつまいものシチュー・ツナサラダ シーザードレッシング・ブルーベリージャム	食パン さつまいも ドレッシング ジャム	牛乳 とり肉、チーズ ツナ	658	24.9	
21 (月)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子のみそ汁 厚焼きたまご・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油	牛乳 油あげ、ぶた肉、みそ あつ焼きたまご 根菜入りとりだんご	573	22.5	
22 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ 炒めピピンパッ・角チーズ	ごはん さとう、ごま油	牛乳 とり肉、とうふ わかめ、みそ 角チーズ、ぶたひき肉	549	24.8	
23 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・シュウマイ (2こ) ゆで野菜 (大根、きゅうり、コーン)・昆布つゆ	ゆで中華めん	牛乳 ぶた肉、なると みそ、シュウマイ	503	26.0	
24 (木)	ごはん	牛乳	白菜と油揚げのみそ汁 ひじき入り鶏つくね・豆乳マッシュポテト	ごはん じゃがいも	牛乳 さとう、油あげ ひじき入りとりつくね ベーコン、みそ、豆乳	592	22.7	
25 (金)	りんごパン	牛乳	コンソメスープ・チキンチャップ煮 ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり)・シーザードレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークウィンナー チキンチャップに	647	26.1	今月の青森産品
28 (月)	ごはん	牛乳	春雨スープ ホイコーロー・ぶどうゼリー (学配)	ごはん 春雨、さとう ごま油、ゼリー	牛乳 とり肉、ぶた肉 みそ	528	20.6	《青森市産》 米 (まっくら)
29 (火)	ごはん	牛乳	なめこと大根のみそ汁 いわし梅しょうゆ煮・豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん 米油	牛乳 とうふ、油あげ みそ、ぶた肉 いわし梅しょうゆに	598	28.2	《青森県産》 牛乳、パン
30 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ちくわ磯辺揚げ ゆで野菜 (大根、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ゆでうどん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、油あげ なると ちくわいそべあげ	501	20.1	うどん、中華めん たれ付き肉だんご 根菜入りとりだんご
31 (木)	ごはん	牛乳	キャベツとたまごのスープ・ほうれん草とコーンのバターソテー きんぴら肉団子 (1年~3年: 1こ、4年~職員: 2こ)	ごはん バター	牛乳 たまご、ベーコン きんぴら肉だんご	580	20.1	せんべい カットりんご

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。 ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
◆ 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。

☆☆希望献立アンケート☆☆

毎年6年生を対象に希望献立アンケートを実施し、学校給食に取り入れています。

がつあつか
10月2日
チーズドッグ

がつようか
10月8日
マーボー豆腐

がつ
10月17日
さばみそ煮

