

A

12月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしび 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)	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー 杏にフルーツ	麦ごはん あんにとろろ	牛乳、ふたひき肉 スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん アップルソース マッシュルーム パイナップル	645	20.2	たら汁 【青森県の郷土料理】
3 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・棒きょうざ ゆで野菜(大根、きゅうり)・焼煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ごま ドレッシング	牛乳、ふた肉 わかめ ぼうきょうざ みそ	にんじん、メンマ もやし、長ねぎ 大根、きゅうり	571	24.2	まだらは、青森県を代表 する冬の魚です。捨てるこ ろがほとんどない魚で、 内蔵やアラなども使った 【たら汁】は 青森県の津軽・下北地方の 郷土料理です。給食では、 冬の味覚のたらの身を使っ た【たら汁】を4日に取り 入れています。
4 (水)	ごはん	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】 ひじき入り鶏つくね・豚肉とメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	牛乳、たら みそ、ふた肉 ひじき入りとりつくね	しょうが、白菜、長ねぎ にんじん、メンマ こんにやく 干しいだけ	589	26.8	【たら汁】は 青森県の津軽・下北地方の 郷土料理です。給食では、 冬の味覚のたらの身を使っ た【たら汁】を4日に取り 入れています。
5 (木)	まるパン	牛乳	じゃがいもの豆乳スープ チキンケチャップ煮・ベーコンと野菜のソテー	まるパン じゃがいも サラダ油	牛乳、とり肉 豆乳、ベーコン チキンケチャップ	いんげん、にんじん 玉ねぎ、キャベツ	525	23.5	【たら汁】は 青森県の津軽・下北地方の 郷土料理です。給食では、 冬の味覚のたらの身を使っ た【たら汁】を4日に取り 入れています。
6 (金)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 県産たれ付き肉団子(2こ)・ふきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、豆腐 みそ、さつまあげ 肉だんご	にんじん、大根 長ねぎ、ふき こんにやく	551	23.9	【たら汁】は 青森県の津軽・下北地方の 郷土料理です。給食では、 冬の味覚のたらの身を使っ た【たら汁】を4日に取り 入れています。
9 (月)	ごはん	ヨーグルト	キムチスープ・春巻き リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、ごま油 春巻き、サラダ油 春雨 ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、豆腐 みそ	白菜、にんじん きゅうり	620	17.0	冬至
10 (火)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・チキンフィレオ ちくわともやしの炒め物	ゆでうどん でんぶん、さとう ごま油	牛乳、ふた肉 かまぼこ、ちくわ チキンフィレオ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	517	26.5	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
11 (水)	ごはん	牛乳	さつま汁・豆腐入りチキンハンバーグ 白菜とひき肉の炒め物	ごはん、さつま汁 さとう、ごま油 でんぶん	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ 豆腐ハンバーグ ぶたひき肉	大根、こんにやく にんじん、長ねぎ 白菜、ピーマン	623	23.2	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
12 (木)	まるパン	牛乳	クラムチャウダー・鶏肉のピカタ・県産りんごジャム ゆで野菜(キャベツ、コーン)・シーザードレッシング	まるパン じゃがいも バター ドレッシング ジャム	牛乳、あさり とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	615	25.0	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
13 (金)	麦ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ピリ辛豚丼の具・角チーズ	麦ごはん、春雨 ごま、ごま油	牛乳、だまご 豆腐、わかめ みそ、ぶた肉 角チーズ	玉ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜 メンマ	603	27.1	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
16 (月)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 さばみそ煮・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、油あげ 豆腐、みそ さばみそ	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ	626	25.2	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
17 (火)	ゆで中華めん	牛乳	担々麺・かぼちゃコロッケ わかめサラダ・中華ドレッシング	ゆで中華めん ごま、ごま油 サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふたひき肉 みそ、わかめ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ、大根 にんにく、しょうが コーン かぼちゃコロッケ	628	21.9	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
18 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボー豆腐・ごま付き小魚	ごはん、ワンタン ごま油、ごま さとう、でんぶん	牛乳、とり肉 ぶたひき肉 豆腐、大豆 小魚、みそ	にんじん、竹の子 干しいだけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	582	26.8	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
19 (木)	コッパン	牛乳	パンキンスープ・チーズ入りデミグラスソースハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) 焼煎ごまドレッシング	コッパン バター ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ入りハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ ブロッコリー コーン	536	16.8	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
20 (金)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子のみそ汁・ソーセージステーキ 豚肉とキャベツの中華炒め・クリスマスゼリー(学配)	ごはん じゃがいも ごま油、でんぶん ゼリー	牛乳、豆腐、みそ 根菜入りとりだんご ソーセージステーキ ぶた肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	673	26.2	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。
23 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ ピクシウマイ・チャプチェ	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油	牛乳、ふた肉 豆腐、シウマイ ぶたひき肉	にんじん、チンゲン菜 干しいだけ 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	547	22.7	北半球では、冬至の日 は1年のうちで一番日が 短く、夜が長いとされてい ます。栄養 たっぶりのか ぼちゃを食べ、ゆずが入っ たお風呂に入ると、寒い 冬でも風邪をひかず、 丈夫な体をつくれるとい われています。今月は、 かぼちゃを使ったカレーや スープを取り入れています。



冬至



今月の青森産品

《青森市産》
米(まっしぐら)

《青森県産》
中華めん、うどん
牛乳、りんごジャム
根菜入りとりだんご
たれ付き肉だんご

12月16日の「さばみそ煮」は、造道小学校、佃小学校、浦町小学校、三内西小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気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。

- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから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。



* 青森市の給食には【そば、蕎麦粉(ビーナッツ)、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。
(ただし、最終品に使用していないものであっても、製造工程、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です。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるため、法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
* ごはん、麦ごはん、雑穀、パン類のアレルゲンは、納入品に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 小学校給食センター(TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

Table with columns for month/day (実施日), dish name (こんだて), allergen categories (特定原材料, 特定原材料に準ずる, 魚の種類, その他), and food types (海藻類, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list various dishes like 麦ごはん, 牛乳, カレー, etc.

☆☆☆ 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、おかわりほしないようにお願いします。☆☆☆