

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 中華スープ ピクシウマイ・チャブチェ	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油	牛乳、ぶた肉 とうふ、シウマイ ぶたひき肉	にんじん、チンゲン菜 干しいたけ 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	547	22.7	たら汁 【青森県の郷土料理】 まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるどころがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たらじゃっば汁】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5日に取り入れています。
3 (火)			麦ごはん かぼちゃとひき肉のカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あんにと豆腐	牛乳、ぶたひき肉 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	
4 (水)			ゆで中華めん みそラーメン・樺ギョウザ ゆで野菜(大根、きゅうり)・焙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、ぶた肉 わかめ ほうぎょうザ みそ	にんじん、メンマ もやし、長ねぎ 大根、きゅうり	571	24.2	
5 (木)			ごはん 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、ぶた肉 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 干しいたけ	589	26.8	
6 (金)			米粉パン 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	米粉パン 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	632	28.0	
9 (月)			ごはん 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、とうふ 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	
10 (火)			ごはん キムチスープ・春巻き リャンバンサンスー・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、とうふ みそ	白菜、にんじん きゅうり	620	17.0	冬至 北半球では、冬至の日は1年のうちで一番昼が短く、夜が長いとされています。栄養たっぷ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)			ゆでうどん 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、ぶた肉 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	
12 (木)			ごはん 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、さつまいも さとう、ごま油 でんぶん	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ とうふハンバーグ 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	
13 (金)			食パン 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	食パン、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	683	27.0	
16 (月)			麦ごはん 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、たまご とうふ、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	
17 (火)			ごはん 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 とうふ、豆乳 ベーコン、みそ さばみそ	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ	626	25.2	
18 (水)			ゆで中華めん 担々麺・かぼちゃクロック 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、ぶたひき肉 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 かぼちゃクロック	628	21.9	
19 (木)			ごはん 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 とうふ、大豆 小魚、みそ	にんじん、竹の子 干しいたけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	582	26.8	
20 (金)			ニューコッパン パンクンスープ・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) 焙煎ごまドレッシング	ニューコッパン 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	653	26.3	
23 (月)			ごはん 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、とうふ、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	

12月17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】を使用しています。
(ただし、原材料に使用していないものでも、同じ工場、製造ラインで使用されているため、わずかな量が入る可能性があります。)
- * ●は原材料由来のアレルギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギー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、麺類、パン類のアレルギーは、製造過程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 小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)																				魚の種類	その他	貝類	果物類	種実類				
		えび	かに	小麦	そば	卵	牛乳	花粉	アミノ酸	いわい	いな	カシューナッツ	くるみ	そば	大豆	豚肉	鶏肉	牛肉	魚卵	まご	りんご									
2月	ごはん	○	○	○																										
	牛乳			●																										
	中華スープ	●												●	●	●				●	●									

☆☆☆ 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。☆☆☆