

# 6月

## こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和6年度

実施日	こんだて			おもにエネルギーの 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						
3 (月)	ごはん	牛乳	高野豆腐と大根のみそ汁・さばみそ煮 ふきとつきこんにゃくのそぼろ煮	ごはん、さとう	牛乳、高野豆腐 みそ、さばみそに ぶたひき肉、油あげ	大根、長ねぎ、にんじん つきこんにゃく、ふき 干しいたけ	小 575 中 720	小 23.9 中 27.8	<p>～12日～ ふるさと産品 給食の日</p> <p>12日は、青森県産品のお米、牛乳、ほたて、とうふ、みそ、切り干し大根、鶏肉、いわし、りんごを使った給食です。青森県は食糧自給率が高く、海産物、畜産物、農産物の全てを生産している食材の宝庫です。地元のお米に感謝していただきますよ。</p> 
4 (火)	ゆで中華めん	牛乳	タンタン麺・チキン照り焼き 鶏肉ときくらげのオイスターソース炒め	ゆで中華めん ごま油、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉 なると、わかめ チキン照り焼き とり肉	メンマ、にんじん 長ねぎ、コーン、にんにく 糸こんにゃく、竹の子 きくらげ	小 568 中 684	小 32.1 中 37.9	
5 (水)	ごはん	牛乳	なめこと大根のみそ汁・鶏丼の具 豆乳パンナコッタ	ごはん、ごま油 でんぷん 豆乳パンナコッタ	牛乳、とうふ みそ、とり肉	なめこ、大根、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく ほうれん草、玉ねぎ	小 529 中 678	小 22.5 中 27.4	
6 (木)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐・ショウロンボウ チャプチェ	ごはん、でんぷん ごま油、春雨 サラダ油	とうふ、ぶたひき肉 大豆、みそ ショウロンボウ ぶた肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、小松菜 玉ねぎ、りんごジュース	小 609 中 781	小 18.3 中 23.4	
7 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・きんぴら肉団子(2個) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、じゃがいも ごま油	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ きんぴら肉団子	にんじん、コーン 糸こんにゃく、メンマ	小 606 中 769	小 24.7 中 28.8	
10 (月)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 県産照り焼き肉団子(2個)・ひじきの炒め物	ごはん、ごま油 さとう、サラダ油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ 県産照り焼き肉団子 ぶたひき肉、ひじき ちくわ	にんじん、しめじ 小松菜、糸こんにゃく	小 638 中 796	小 26.4 中 30.1	
11 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁・たれ付きチキンハンバーグ・角チーズ ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)・和風乳化ドレッシング	ごはん、せんべい ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、角チーズ たれ付き チキンハンバーグ	大根、ごぼう、まいたけ にんじん、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ きゅうり	小 597 中 739	小 24.4 中 28.4	
12 (水)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 県産切り干し大根の炒め物・りんごとお米のプリン	ごはん、さとう サラダ油 りんごとお米のプリン	牛乳、ほたて とうふ、みそ いわし梅しょうゆに とり肉	大根、にんじん、長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	小 610 中 758	小 27.8 中 32.4	<p>～26日～ みずの油炒め 【青森県の郷土料理】</p> <p>みずは、くきが柔らかな水分が多い山菜で、「みずみずしい」ということで「みず」とよばれます。正式名を「うわばみ草」といい、山の水際や湿地に生えています。青森県では昔からよく食べられてきた山菜で、ジャキヤのキとした食感を楽しむことができます。</p>
13 (木)	丸パン	牛乳	パサラコーンと豆のポタージュ プレーンオムレツ・ほうれん草とマッシュルームのトマトソース	じゃがいも、丸パン	牛乳、とり肉 金時豆、大豆、青大豆 白いんげん豆 プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、マッシュルーム ほうれん草、トマト	小 616 中 751	小 25.4 中 29.3	
14 (金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ビッグシュウマイ(2個) チンジャオロースー・ごま付き小魚	ごはん、ワンタン ごま油、でんぷん ごま	牛乳、わかめ ビッグシュウマイ ぶた肉 小魚	にんじん、小松菜 玉ねぎ、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく	小 630 中 789	小 26.2 中 30.1	
17 (月)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・和風肉団子(2個) 鶏肉のスタミナ煮	ごはん、さとう サラダ油、でんぷん	牛乳、油あげ みそ 和風肉団子 とり肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 糸こんにゃく、ピーマン 玉ねぎ、にんにく	小 555 中 711	小 25.8 中 31.2	
18 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳、ぶた肉 スクムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん アッフルソース、ハイン マンゴー	小 706 中 941	小 23.7 中 29.6	
19 (水)	ごはん	牛乳	豆乳ごまみそ中華スープ・鶏肉とキャベツのみそ炒め 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 さとう、サラダ油	牛乳、ぶたひき肉 高野豆腐、とり肉 みそ、とり肉 五目野菜の あまず肉団子	ほうれん草、にんじん きくらげ、にんにく メンマ、キャベツ	小 626 中 804	小 23.4 中 27.8	
20 (木)	コッパン	牛乳	ミネストローネ・ハンバーグ 野菜たっぷりハンバーグソース	マカロニ、さとう コッパン	牛乳、とり肉 ハンバーグ チーズ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、トマト 小松菜	小 597 中 709	小 26.7 中 30.4	
21 (金)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 キャベツ入り平つくね・春雨の炒め物	ごはん、春雨 さとう、ごま油	牛乳、油あげ 高野豆腐、みそ キャベツ入り平つくね とり肉	にんじん、大根、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	小 561 中 710	小 20.1 中 23.4	<p>今月の 青森産品</p> <p>「みずみずしい」 「みず」とよばれます。正式名を「うわばみ草」といい、山の水際や湿地に生えています。青森県では昔からよく食べられてきた山菜で、ジャキヤのキとした食感を楽しむことができます。</p>
24 (月)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・ひじき入り鶏つくね 鶏肉とキャベツの中華炒め	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、とうふ わかめ、油あげ みそ、とり肉 ひじき入りとりつくね	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	小 564 中 707	小 25.0 中 28.5	
25 (火)	ごはん	牛乳	春雨スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮 ツナとキャベツの炒め物	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 でんぷん	牛乳、とり肉 チキンたつた揚げ ケチャップに ツナ 液状ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ ピーマン、コーン	小 547 中 746	小 19.9 中 25.6	
26 (水)	ごはん	牛乳	さつまいも・いわしオレンジ煮 みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、さつまいも サラダ油、さとう	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ いわしオレンジに ちくわ	大根、にんじん 長ねぎ、みず 糸こんにゃく	小 607 中 772	小 22.4 中 25.7	
27 (木)	ナン	牛乳	じゃがいもとキャベツのコンソメスープ チキンドライカレー・ヨーグルト	じゃがいも、ナン	牛乳、ウインナー とり肉、大豆 ヨーグルト	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ピーマン トマト	小 548 中 687	小 27.5 中 33.5	<p>ごぼう、にんにく せんべい、みそ りんご、豆腐</p>
28 (金)	ごはん	牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグ・鶏肉とちくわのしょうが炒め	ごはん、サラダ油 さとう、でんぷん	牛乳、油あげ とうふ、みそ とうふハンバーグ とり肉、大豆 ちくわ	キャベツ、長ねぎ にんじん、小松菜 しょうが	小 637 中 799	小 28.9 中 33.9	

- ◆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、よろしく願います。
- ◆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に願います。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。



