



6月 こんだてのおしらせ



実施日	こんだて			おにも エネルギーの もとになる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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							
3 (月)	ごはん	牛乳	たこボールのみそ汁・いわししょうが煮 ふきとつきこんにやくのそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、たこボール とうふ、みそ いわししょうがに ぶたひき肉、油あげ	大根、長ねぎ にんじん、ふき こんにやく 干しいたけ	597	28.0	ほたて貝 ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北日本を代表する食用貝です。 ほたて貝の名前の由来は、片舟の貝殻を帆のように立てて海面を移動すると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになったそうです。 味はたんぱくですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふくまれています。給食では、19日にします。 	
4 (火)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐・ショールンポー リャンバンサンズー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	とうふ ぶたひき肉 大豆、みそ ショールンポー	りんごジュース キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	594	17.3		
5 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁 キムチ豚丼の具・ヨーグルト(学配)	ごはん 春雨、ごま ごま油	牛乳、あつあげ みそ、ぶた肉 ヨーグルト	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、大根、白菜 にんじん、長ねぎ メンマ、チンゲン菜	554	22.9		
6 (木)	食パン	牛乳	クラムチャウダー・ポテトのオープン焼き(トマト味) ゆで野菜(キャベツ、コーン)・シーザードレッシング	食パン、バター じゃがいも ポテトのオープン焼き ドレッシング	牛乳 あさり	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	639	23.9		
7 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 厚焼きたまご・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、とり肉 油あげ、わかめ みそ、ぶた肉 あつ焼きたまご	にんじん、コーン こんにやく メンマ	576	25.1		
10 (月)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ・棒ギョウザ ゆで野菜(大根、にんじん)・昆布つゆ	ごはん、春雨 ごま、ごま油	牛乳、みそ ぶたひき肉 豆乳、とうふ ぼうギョウザ	にんにく、チンゲン菜 にんじん、大根	544	19.9		
11 (火)	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 あんぱん、とうふ	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル	623	22.0		
12 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン たれ付きチキンミートボール(2こ)・ホイコーロー	ゆで中華めん ごま、さとう サラダ油	牛乳、ぶた肉 わかめ、みそ チキンミートボール	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし キャベツ、ピーマン	572	26.7		みずの油炒め 【青森県の郷土料理】
13 (木)	ニューカップパン	牛乳	ミネストローネ・チキンフィレオ ゆで野菜(白菜、コーン)・焙煎ごまドレッシング	ニューカップパン マカロニ、さとう じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 チキンフィレオ	にんじん、玉ねぎ トマト、白菜 コーン	637	29.0		
14 (金)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 キャベツ入り平つくね・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、とり肉 油あげ、とうふ みそ、豆乳、ベーコン キャベツ入り平つくね	にんじん 大根 長ねぎ	593	22.4		
17 (月)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 さばみそ煮・ひじきの炒め物	ごはん、ごま さとう、サラダ油	牛乳、とうふ 油あげ、みそ、ひじき 大豆、さばみそに さつまあげ	にんじん しめじ 小松菜	628	27.3		
18 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁・県産ポークメンチカツ 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 サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ ポークメンチカツ	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 干しいたけ キャベツ、きゅうり	617	23.6		
19 (水)	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁 県産ごぼう入りつくねハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物・栗肉入りりんごゼリー(学配)	ごはん、さとう サラダ油 ゼリー	牛乳、ほたて とうふ、みそ ごぼう入りつくねハンバーグ ぶた肉	大根、にんじん 玉ねぎ キャベツ、長ねぎ 切り干し大根	578	25.8		
20 (木)	米粉パン	牛乳	パサラコーンと豆のポターージュ チーズオムレツ・ゆで野菜(白菜、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 大豆、白いんげん豆 青大豆、きんととき豆 チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜	613	26.5		
21 (金)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ コーン入り県産ポークシュウマイ(2こ) チンジャオロースー・ごま付き小魚	ごはん、ワンタン サラダ油 でんぷん ごま	牛乳、とり肉 わかめ、ぶた肉 シュウマイ、小魚	チンゲン菜、もやし にんじん、干しいたけ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	560	27.6		
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・キャベツと豚肉の中華炒め	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、ぶた肉 ひじき入りとりつくね	にんじん、長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	581	23.3		
25 (火)	ごはん	液状ヨーグルト(いちい)	たまごの春雨スープ・春巻き ゆで野菜(いんげん、コーン、にんじん) 中華ドレッシング	ごはん、春雨 ごま油、春巻き サラダ油 ドレッシング	液状ヨーグルト たまご とり肉	にんじん、竹の子 干しいたけ 長ねぎ、いんげん コーン	611	17.8		
26 (水)	ごはん	牛乳	さつま汁・ソーセージステーキ 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	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ ソーセージステーキ さつまあげ	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにやく	579	24.9		
27 (木)	りんごパン	牛乳	コンソメスープ マカロニミートソース・角チーズ	りんごパン じゃがいも マカロニ サラダ油	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、大豆 チーズ 角チーズ	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム トマト	718	30.4		
28 (金)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん	牛乳、油あげ とうふ、みそ とうふハンバーグ わかめ	大根、ほうれん草 長ねぎ、にんじん きゅうり、コーン	566	20.6		

4日の「マーボー豆腐」は、筒井南小学校、浜館小学校、北小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

17日の「さばみそ煮」は、泉川小学校、新城小学校の3月に卒業した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ときがあります。
- ◆ 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、りんごジュースのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト、りんごジュース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。

