

7月

こんだてのおしら

青森市浪岡学校給食センター

令和6年度

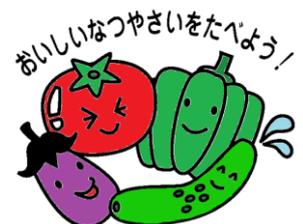
実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のりもの	おかずい						
1 (月)	ごはん	りんごジュース 牛乳	肉団子のみそ汁・にしんみぞれ煮 えだ豆とひじきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、肉だんご みそ、ひじき さつまあげ にしんみぞれに	りんごジュース キャベツ、にんじん 長ねぎ、えだ豆 糸こんにゃく	小 558 中 749	小 19.0 中 29.6	七夕 7月7日
2 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンボウ リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、ごま油 春雨、ドレッシング	牛乳、豆腐 ぶたひき肉 大豆、みそ ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 634 中 799	小 23.1 中 27.7	7月7日は七夕です。 七夕は古くから行われている日本のお祭り行 事で、短冊に願い事を書いて星に祈ったりし ます。 給食では、七夕にちなんで、 「七夕の川」に、オクラを星に見立 てた「七夕スープ」と「七夕ゼリー」から日 にです。七夕をお祝 いしましょう。
3 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁 スタミナ汁の具・黒糖大豆	ごはん サラダ油 でんぷん	牛乳、あつあげ みそ、とり肉 高野豆腐 黒とう大豆	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン 糸こんにゃく、にら 切り干し大根、にんにく	小 544 中 707	小 24.4 中 29.7	
4 (木)	丸パン	牛乳	クラムチャウダー・プレーンオムレツ 野菜のトマトソース煮・県産りんごジャム	丸パン じゃがいも サラダ油 県産りんごジャム	牛乳、あさり チーズ プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、ピーマン トマト、にんにく	小 615 中 755	小 24.1 中 31.7	
5 (金)	ごはん	牛乳	七夕スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮 竹の子と小松菜のオイスターソース炒め・七夕ゼリー	ごはん、春雨 ごま油、でんぷん 七夕ゼリー	牛乳、たつたあげ ケチャップに	おくら、にんじん 干しいたけ コーン、長ねぎ 竹の子、小松菜 玉ねぎ	小 600 中 748	小 19.9 中 22.6	ひつつみ 【青森県の郷土料理】
8 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 キャベツ入り平つくね・きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも ごま、さとう ごま油	牛乳、わかめ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	小 575 中 743	小 20.6 中 25.7	
9 (火)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツ杏仁	麦ごはん サラダ油 バター あんぽ豆腐	牛乳、ぶた肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、にんにく アップルソース もも、ハイン	小 649 中 877	小 20.1 中 25.0	ひつつみは、青森県 南部地方の郷土料理で す。小麦粉に水を加 え、練ったものを一口 で食べられる大きさに 手でちぎりながら汁に 入れて煮込んだ料理で す。 小麦粉の生地を引っ 張ってちぎることから 「ひつつみ」と呼ばれ ます。
10 (水)	ごはん	【小】液状 ヨーグルト (プレーン) 【中】 牛乳	根菜のみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 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 液状ヨーグルト 油あげ、みそ とうり肉 いわし梅しょうゆに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ メロン、コーン 糸こんにゃく	小 553 中 775	小 23.6 中 31.6	
11 (木)	ピタパン	牛乳	ミネストローネ・たれ付きチキンハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	ピタパン マカロニ じゃがいも さとう、バター	牛乳、とり肉 たれ付きチキン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ほうれん草、コーン	小 560 中 710	小 28.3 中 34.2	
12 (金)	ごはん	牛乳	中華ごまみそ汁・ビッグシュウマイ (2個) マーボーなす	ごはん、ごま ごま油、さとう でんぷん	牛乳、豆腐 みそ、ぶたひき肉 大豆 ビッグシュウマイ	キャベツ、にんじん にら、切り干し大根 なす、長ねぎ にんにく、しょうが	小 638 中 825	小 28.4 中 33.4	今月の 青森産品
16 (火)	ごはん	牛乳	ひつつみ【青森県の郷土料理】・さばみそ煮 ゆで野菜 (白菜、にんじん、わかめ)・昆布つゆ	ごはん ひつつみ	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ さばみそに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ 白菜	小 591 中 725	小 25.5 中 30.5	
17 (水)	ごはん	牛乳	スタミナ汁・県産たれ付き肉団子 (2個) 切り干し大根のバターしょうゆ炒め	ごはん さとう バター	牛乳、とり肉 とうふ、みそ ちくわ たれつき肉だんご	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんにく 切り干し大根 コーン	小 572 中 740	小 23.1 中 29.1	《青森市産品》 米 (まっしぐら) 《青森県産品》 牛乳、とり肉、ぶた肉
18 (木)	ナン	牛乳	ABCマカロニのコンソメスープ ドライカレー・角チーズ	ナン マカロニ じゃがいも	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、大豆 角チーズ	大根、にんじん 玉ねぎ、ピーマン トマト	小 598 中 806	小 30.0 中 42.6	
19 (金)	ごはん	牛乳	わかめスープ ピピンパッ・ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう	牛乳、わかめ とうふ、大豆 ぶたひき肉、みそ ヨーグルト	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 切り干し大根 白菜キムチ、わらび ほうれん草、にんにく	小 627 中 803	小 24.6 中 29.9	

- ◆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、よろしくお願ひします。
- ◆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、安全のためにかわりにはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、7月から9月までの間、めん類の供給を休止しています。
児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

バランスのよい食事で夏を元気に！

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。

また、休みだからといって生活リズムをくずさないようにしましょう。早ね早起きをして、朝ごはんも、しっかり食べましょう。



特に野菜は不足しがちです。
夏に美味しい野菜がたくさんあるので、いろいろ食べてみよう！

こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

* 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】を使用しています。

(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、同一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もので、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、最大値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 青森市浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for meal type (実施日), menu item (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 specific allergen types (小麦, 卵, etc.). Rows list meals for days 1 through 19.

☆☆☆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。☆☆☆