



# 7月 こんだてのおしらせ



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	おかずのり						
1 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ 中華風まぜごはんの具・サワーゼリー(学配)	ごはん ごま油 ゼリー	牛乳、とり肉 とうふ、たまご ぶた肉、ベーコン	小松菜、にんじん 竹の子、きくらげ 干しいたけ えだ豆、長ねぎ	545	21.3	<b>七夕献立</b>
2 (火)	ごはん	りんごジュース	根菜入り鶏団子と大根のみそ汁・あじフライ えだ豆とひじきの炒め物	ごはん サラダ油	高野とうふ、みそ 根菜入りとりだんご ひじき、あじフライ さつまあげ	りんごジュース、大根 ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ えだ豆	600	18.7	七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。彦星と織姫という男女の量が、天の川をはさんで向かい合い、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。現在の七夕は、短冊に願い事を書き、笹に飾ります。給食では、七夕ゼリーが7月5日に出ます。
3 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ビッグシュウマイ リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、春雨 さとう、ごま油 でんぶ ドレッシング	牛乳 ぶたひき肉、みそ とうふ、シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	607	22.3	
4 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・焼肉煮 黒糖大豆	ごはん サラダ油	牛乳 あつあげ、みそ ぶた肉、高野とうふ 黒とう大豆	大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 玉ねぎ、もやし ピーマン、こんにゃく	553	24.2	
5 (金)	食パン	牛乳	クリームシチュー・チキンサラダ シーザードレッシング・県産りんごジャム 七夕ゼリー(学配)	食パン、シヤム じゃがいも サラダ油、ゼリー ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ	にんじん、パセリ いんげん、玉ねぎ	649	28.0	
8 (月)	ごはん	牛乳	春雨スープ・五目野菜の肉団子(2こ) もやしの炒め物	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油	牛乳、とり肉 さつまあげ 五目野菜の肉だんご	にんじん、竹の子 干しいたけ もやし、小松菜 長ねぎ	558	20.9	
9 (火)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 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、あさり とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉	にんじん、長ねぎ 干しいたけ ごぼう、小松菜	587	24.3	<b>ひつまみ</b> 【青森県の郷土料理】
10 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 海そうサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん サラダ油	牛乳、ぶた肉 チーズ、くわかめ わかめ、赤つのまた 白すぎのり	かぼちゃ、玉ねぎ なす、にんにく アップルソース きゅうり、コーン	581	19.5	「ひつまみ」は、青森県南部地方の郷土料理です。小麦粉に氷を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ汁物です。小麦粉の生地を手で引っ張ってちぎることから「ひつまみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
11 (木)	ごはん	牛乳	田舎汁・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 サラダ油	液状ヨーグルト ぶた肉、とうふ 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	にんじん 干しいたけ、長ねぎ メンマ、大根 こんにゃく	539	25.2	
12 (金)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ チーズ入りデミグラスソースハンバーグ ゆで野菜(いんげん、コーン)・フレンチドレッシング	りんごパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん トマト、いんげん コーン	689	24.6	
16 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ ホイコーロー・角チーズ	ごはん ごま油、春雨 さとう、サラダ油	牛乳、ぶた肉 みそ、とうふ 角チーズ	白菜、にんじん にら、キャベツ ピーマン、竹の子	555	24.8	<b>今月の青森産品</b>
17 (水)	ごはん	牛乳	ひつまみ【青森県の郷土料理】・さば塩焼き ゆで野菜(もやし、小松菜)・ぼん酢	ごはん ひつまみ	牛乳 とり肉、油あげ さば塩焼き	大根、にんじん 干しいたけ ごぼう、長ねぎ もやし、小松菜	580	29.7	《青森県産》 米(まっしぐら)
18 (木)	ごはん	牛乳	たまごのみそ汁・県産たれ付き肉団子(2こ) 切り干し大根の炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳 たまご、とうふ みそ、肉だんご さつまあげ	干しいたけ、もやし にんじん、長ねぎ 切り干し大根	570	23.2	《青森県産》 牛乳、パン りんごジュース 根菜入りとりだんご たれ付き肉だんご りんごジャム アップルソース
19 (金)	ナン	牛乳	コンソメスープ キーマカレー・ヨーグルト(学配)	ナン じゃがいも マカロニ	牛乳 ポークフリックフルト 大豆、スキムミルク ぶたひき肉 ヨーグルト	大根、にんじん いんげん、玉ねぎ マッシュルーム	572	26.4	

小学校給食センターの給食では、毎年、複数の学校の6年生に希望献立アンケートをとっています。(数年で市内全校実施予定)

7月16日の「キムチスープ」は、佃小学校、戸山西小学校、沖館小学校、三内小学校、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。
- ◆ ドレッシング等は、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。
- ◆ 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、麺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。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと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お願いいたします。
- ◆ (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。

