

[A]

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	飲み物	おかず						
26月	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・棒々鶏ドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、きゅうり 切り干し大根、パイン	麦ご飯 ドレッシング	789	33.9
27火	りんごパン	牛乳	A	ミネストローネ・ポテトのオープン焼き・アスパラとベーコンの炒め物	牛乳、鶏肉、大豆 ベーコン	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ アスパラガス	りんごパン、バター ポテトのオープン焼き	744	35.9
28水	米飯230g	牛乳	A	せん切り汁・ハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・マヨネーズ	牛乳、油揚げ ひじき ハンバーグ	白菜、長ねぎ、人参 切り干し大根、玉ねぎ キャベツ、小松菜	米飯 マヨネーズ	721	30.4
29木	米飯230g	牛乳	A	いももち汁・ほっけ塩焼き・海藻サラダ（海藻ミックス、チンゲン菜）・焙煎ごまドレッシング・ピーチフレッシュゼリー（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ ほっけ塩焼き 海藻ミックス	人参、ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、チンゲン菜	米飯、いももち ドレッシング ピーチフレッシュゼリー	733	38.7
30金	米飯230g	牛乳	A	ワンタンスープ・海鮮ハンバーグ・ホイコーロー	牛乳、鶏肉 海鮮ハンバーグ 豚肉	もやし、人参、玉ねぎ しょうが、にんにく、キャベツ ピーマン、パプリカ	米飯、ワンタン ごま油	738	35.8
2月	米飯230g	牛乳	A	あさりのみそ汁・五目野菜の肉団子（2個）・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風乳化ドレッシング	牛乳、あさり、豆腐 五目野菜の肉団子	人参、長ねぎ、ほうれん草 コーン	米飯 ドレッシング	704	32.9
3火	米粉パン	牛乳	A	コンソメスープ・チキンフィレオ・ラタトゥイユ	牛乳、ウインナー 鶏肉 チキンフィレオ	人参、もやし、キャベツ 長ねぎ、パセリ、玉ねぎ トマト、ピーマン、パプリカ なす、にんにく	米粉パン サラダ油	809	48.0
4水	米飯230g	牛乳	A	さつま汁・県産ポークメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉 油揚げ ポークメンチカツ	ごぼう、人参、キャベツ	米飯、さつまいも サラダ油 (こんにやく)	806	33.9
5木	米飯230g	牛乳	A	サンラータン・ひじき入り鶏つくね・●なすのみそ辛炒め	牛乳、鶏肉、豆腐 ひじき入り鶏つくね 豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ きくらげ、なす、にら	米飯、ごま油 春雨	715	36.2
6金	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・ツナといんげんの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉 ツナ 粉チーズ	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、黄桃	麦ご飯 じゃがいも サラダ油	880	39.3
9月	米飯230g	牛乳	A	ピリ辛スープ・野菜入りかまぼこ・チンジャオロースー	牛乳、豚ひき肉、豆腐 野菜入りかまぼこ 豚肉	人参、大根、竹の子 にんにく、しょうが、ピーマン パプリカ	米飯、ごま ごま油	690	36.2
10火	ニューコッパン	牛乳	A	コーンポタージュ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜（ブロッコリー、キャベツ）・シーザードレッシング	牛乳、鶏肉 スキムミルク ポークとチキンのフランク	コーン、人参、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ パセリ	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	860	40.2
11水	米飯230g	牛乳	A	五目中華スープ・ねぎ玉焼き・チャブチェ	牛乳、なると、豆腐 ねぎ玉焼き 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら 竹の子、ピーマン パプリカ、にんにく	米飯、ごま油 春雨、ごま	691	29.7
12木	米飯230g	牛乳	A	じゃがいものみそ汁・さばねぎ塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・しょうゆ	牛乳、豆腐、油揚げ さばねぎ塩焼き	長ねぎ、ほうれん草 人参	米飯 じゃがいも	652	36.6
13金	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・棒ギョウザ・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豆腐 豚ひき肉 棒ギョウザ	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、人参、パイン	米飯、ごま油 マスカットゼリー	816	34.8
20金	米飯250g	牛乳	A	ビビンパ・小籠包・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 小籠包	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子 切り干し大根、マンゴー	米飯、ごま油 杏仁豆腐	780	33.0
24火	食パン	牛乳	A	チーズポタージュ・チキン竜田揚げケチャップ煮・ゆで野菜（いんげん、コーン）・フレンチドレッシング・いちごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ スキムミルク チキン竜田揚げケチャップ煮	人参、玉ねぎ、パセリ いんげん、コーン	食パン、じゃがいも いちごジャム ドレッシング	823	42.5
25水	米飯230g	牛乳	A	厚揚げと小松菜のみそ汁・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、厚揚げ キャベツ入り平つくね	小松菜、長ねぎ カリフラワー、人参	米飯、板ふ ドレッシング	712	30.3
26木	米飯230g	牛乳	A	●キムチスープ・ピクシウマイ（2個）・春雨サラダ（春雨、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐 ピクシウマイ	白菜キムチ、にら、玉ねぎ 人参、きゅうり	米飯、ごま油 春雨 ドレッシング	707	30.3
27金	米飯230g	牛乳	A	豚汁・あじ塩焼き・★煮あえっこ	牛乳、豚肉、豆腐 高野豆腐 あじ塩焼き	人参、長ねぎ、干しいたけ 大根、わらび、ごぼう	米飯、じゃがいも サラダ油	732	39.1
30月	米飯230g	牛乳	A	つみれ汁・いわし梅しょうゆ煮・切り干し大根炒め	牛乳、たこボール 豆腐、ちくわ いわし梅しょうゆ煮	大根、人参、長ねぎ 切り干し大根	米飯、サラダ油	754	39.7

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ピーチフレッシュゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>9月5日(木) ◎なすのみそ辛炒め</p> <p>なすは、夏野菜の一種でカリウムが豊富に含まれています。余分な塩分や水分を体外に排出する働きがあります。体の水分とともに体の熱を放出して、のぼせやほてりを鎮める効果もあり、たるさや食欲不振などの夏バテ症状を和らげたり、予防したりしてくれます。 また、鮮やかな紫色の皮には、ナスニンが含まれています。免疫力を高めてくれる効果があるとされています。</p> 	<p>9月26日(木) ◎にら</p> <p>26日のキムチスープにはにらが入っています。にらの独特な匂いの元である栄養素はアリシンです。アリシンは、疲労回復をサポートするはたらきがあります。ビタミンB1と結合し、疲れた体をいやしてくれます。 また、β-カロテンが豊富に含まれています。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力の強化に役立ちます。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

青森県の郷土料理

9月27日(金)
★煮あえっこ

煮あえっこは、南部地方・下北地方の料理です。冷害被害が多く稲作が難しい気候だったため、野菜は大根、人参などの比較的長期間保存できる根菜類を栽培し、山菜は塩蔵や乾燥で保存食にしていました。その食材を活用し、秋大根の収穫時期にこそ作られたのが「煮あえっこ」です。
主に細切りにした大根、にんじん、しいたけごぼう、塩漬けや乾燥させたわらびやぜんまい、水切りした豆腐を使った郷土料理です。
冠婚葬祭など人が集まる機会に多く作って振る舞っていました。



今月の青森産品

【青森市産】
米(まっしぐら)

【青森県産】
牛乳・パン
ポークメンチカツ
人参・キャベツ
玉ねぎ・長ねぎ

