

1月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしび 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	のみもの	おかずのい						
15 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ピリ辛豚丼の具 みかんゼリー (学配)	ごはん 春雨、ごま油 ワンタン、ごま ゼリー	牛乳 とり肉、ふた肉	にんじん、もやし 長ねぎ、白菜 干しいたけ チンゲン菜、メンマ	563	24.3	汁の汁 【青森県の郷土料理】 汁の汁は、青森県津軽地方の 代表的な郷土料理です。汁の汁 は、「粥の汁」がなまり、汁の 汁となったという説もありま す。 大根やにんじん、ごぼうなど の野菜、ぜんまいなどの山菜、 油揚げや高野豆腐を細かく刻ん で煮込み、みそやしょうゆで味 付けをした汁物です。 給食では、27日にします。
16 (木)	食パン	牛乳	ブラウンシチュー・チキンフィレオ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・キャラメルパテ サウザンアイランドドレッシング	食パン じゃがいも ドレッシング キャラメルパテ	牛乳 ふた肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、にんじん キャベツ	677	30.5	
17 (金)	ごはん	牛乳	たまごピーフンのスープ・シュウマイ (2こ) チンジャオロースー	ごはん ごぼう サラダ油 でんぷん	牛乳 たまご、とり肉 ふた肉 シュウマイ	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	571	27.5	
20 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・わかめサラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん じゃがいも	牛乳 ふた肉、チーズ わかめ	にんじん、玉ねぎ きゅうり アップルソース	592	21.6	
21 (火)	ゆでうどん	牛乳	ごもく 五目あんかけうどん・チキンカツ もやしとちくわの炒め物	ゆでうどん サラダ油 でんぷん、さとう ごま油	牛乳 ふた肉、えび、いか なると、ちくわ チキンカツ	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが もやし	512	27.9	
22 (水)	ごはん	牛乳	春雨スープ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜 (大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 ドレッシング	牛乳 ふた肉 ポークとチキンのフランク	にんじん、竹の子 チンゲン菜、大根 干しいたけ きゅうり	573	21.9	
23 (木)	ニュー コッパン	牛乳	コンソメスープ ミートボールのトマトソース煮・角チーズ	ニューコッパン じゃがいも バター	牛乳 ポークウィンナー ミートボール 角チーズ	玉ねぎ、にんじん しめじ、ピーマン トマト	641	28.4	
24 (金)	ごはん	液体ヨーグルト	さつまいも・にしん照り煮 ゆで野菜 (白菜、コーン)・焼煎ごまドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	液体ヨーグルト ふた肉、油あげ みそ、にしん照りに	大根、にんじん 長ねぎ、白菜 コーン	593	23.0	
27 (月)	ごはん	牛乳	汁の汁【青森県の郷土料理】・おかかふりかけ 中華風たまご巻き・ひじきの炒め物	ごはん さとう サラダ油 ふりかけ	牛乳 油あげ、みそ 高野豆腐、ひじき たまご巻き さつまいも	大根、にんじん ごぼう、えだ豆 ふき、ぜんまい こんにゃく	538	20.8	
28 (火)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜 (大根、にんじん)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ふん、サラダ油 ドレッシング	牛乳 ふた肉 なると、にぼし粉	もやし、メンマ にんじん、大根 長ねぎ かぼちゃコロッケ	601	23.7	
29 (水)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・糸こんにゃくとメンマの炒め物 さばみそ煮・学校給食週間ゼリー (学配)	ごはん ごま油、ごま ゼリー	牛乳 とり肉、ふた肉 油あげ、豆腐 みそ さばみそ	にんじん、大根 長ねぎ、メンマ こんにゃく	657	26.6	
30 (木)	米粉パン	牛乳	チキンボールスープ・プレーンオムレツ ゆで野菜 (いんげん、にんじん、コーン)・シーザードレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 チキンボール プレーンオムレツ	にんじん、ほうれん草 しめじ、いんげん コーン	586	25.7	
31 (金)	ごはん	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁・ソーセージステーキ ホットポテトサラダ・プリン (学配)	ごはん じゃがいも プリン	牛乳 あつあげ、わかめ みそ、豆乳 ベーコン ソーセージステーキ	大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ	678	23.7	



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
うどん、中華めん
アップルソース



1月17日の「チンジャオロースー」は、造道小学校、佃小学校、幸畑小学校、戸山西小学校、沖館小学校、三内小学校、金沢小学校、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。

- ◆ 液体ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液体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にお願いします。



1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事食があります。

<p>1日~正月 おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、百病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

- * 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。(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、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ゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるため、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、パン類のアレルゲンは、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 小学校給食センター (TEL:017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)																				特定原材料に準ずる(表示の要無)					その他			
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	豚	鶏	魚	ア	い	か	か	か	か	か	か	か	か	か	か	魚の	海	貝	果	種			
15 水	ごはん			○																										
	牛乳			●																										
	ワタンスープ			●						○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	ピリ辛豚丼の具			●						○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	みかんゼリー(学配)																									みかん果汁(濃縮)				
16 木	食パン	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	ブラウنشチュー			●	●					○			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	チキンフィレオ			●	○	○																								
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																													
	キャラメルパテ	○	○	○	○	○																								
17 金	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	だまごとビーフンのスープ			●	●					○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	チュウマイ(2口)	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
20 月	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	ボークカレー			●	●					○			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	わかめサラダ	○	○																								わかめ			
21 火	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	五目あんかけうどん	●	●							○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	チキンカツ	●	○							○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
22 水	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	春雨スープ	●	○							○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	ポークとチキンのフランク	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
23 木	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	コンソメスープ	●								○		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	ミートボールのトマトソース煮	○	○	○																										
24 金	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	液状ヨーグルト(いちご)			●																							いちご果汁			
	さつま汁	○								○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
27 月	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	けの汁【青森県の郷土料理】	○	○																											
	中華風たまご巻き	●	●	●							○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
28 火	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	ゆで中華めん	○	○																											
	牛乳			●																										
29 水	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	みそけんちん汁	○	○							○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	さばみそ煮	○	○																											
30 木	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	チキンボールスープ	●	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	プレーンオムレツ	○	○	○						○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	ゆで野菜(にんじん、ピーマン、コーン)																													
31 金	ごはん			○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	牛乳			●																										
	大根と厚揚げのみそ汁	○	○																											
	ソーセージステーキ	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			

☆☆☆ 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。 ☆☆☆