

周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		3	んだて	おもに エネルギーの	おもに 体をつくる	おもに 体の調子を	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
夫旭日	主食 ごはん	のみもの	おかずるい	もとになる食品	食品	ととのえる食品	(KCBI)	(8)	
15	C1071	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁・ソーセージステーキ	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	大根、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ	678	23.7	けの汁 あおもりけん きょうどりょうり
(水)		₩.	ホットポテトサラダ・プリン (学配)		ソーセージステーキ				【青森県の郷土料理】
16	ZIGA	牛乳	ワンタンスープ・ピリ辛豚丼の具	ごはん 春雨、ごま油 ワンタン、ごま ゼリー	牛乳 とり肉、ぶた肉	にんじん、もやし 長ねぎ、白菜 干ししいたけ	563	24.3	けの計は、青森県津軽地方の がいようでき、ままぎりょうり 代表的な郷土料理です。けの計
(木)		M	みかんゼリー (学配)	ゼリー		チンゲン菜、メンマ			は、「鶸の汁」がなまり、けの
17	食パン	#乳	ブラウンシチュー・チキンフィレオ	食パン じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、にんじん キャベツ			済となったという説もありま す。
(金)		1	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・キャラメルパテ	ドレッシング キャラメルパテ	テキノフィレオ		677	30.5	大根やにんじん、ごぼうなど ************************************
20	ごはん	牛乳	サウザンアイランドドレッシング	ごはん	牛乳 たまご、とり肉	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン			の野菜、ぜんまいなどの近菜、 猫揚げや高野豆腐を編かく刻ん
		1	たまごとビーフンのスープ・シュウマイ(2こ) 	ビーフン サラダ油 でんぷん	たなこ、こり内 ぶた肉 シュウマイ	しょうが、にんにく	571	27.5	で煮込み、みそやしょうゆで味
(月)	麦ごはん	生到.	チンジャオロースー	麦ごはん	4判.	にんじん、玉ねぎ			付けをした計物です。 ************************************
21	2C1070		ポークカレー・わかめサラダ	じゃがいも	デ乳 ぶた肉、チーズ わかめ	きゅうり アップルソース	592	21.6	和良(は、20日に山みり。
(火)		M	ノンオイル青じそドレッシング						
22	ゆでうどん	牛乳	五目あんかけうどん・チキンカツ	ゆでうどん サラダ油 でんぷん、さとう ごま油	牛乳 ぶた肉、えび、いか なると、ちくわ	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが もやし	512	27.9	
(水)		M	もやしとちくわの遊め物	ごま油	チキンカツ				
23	Clah Common Clah	牛乳	きなる	ごはん 春雨、ごま油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 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 干ししいたけ	573	21.9	
(木)		M	ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング			きゅうり			5 A H 2
24	ニュー コッペパン	4乳	コンソメスープ	ニューコッペパン じゃがいも バター	牛乳 ポークウインナー ミートボール	玉ねぎ、にんじん しめじ、ピーマン トマト	641	28.4	今月の青森産品
(金)		M	ミートボールのトマトソース煮・角チーズ		角チーズ				
27	こはん	液状ヨーグルト	さつま汁・にしん照り煮	ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、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	〈青森市産〉 ※ ※(まっしぐら)
(月)			ゆで野菜(白菜、コーン) ・焙煎ごまドレッシング						木(まっしぐら)
28	Zlaty Slaty	牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】・おかかふりかけ	ごはん さとう サラダ油	牛乳 油あげ、みそ 高野どうふ、ひじき	大根、にんじん ごぼう、えだ豆 ふき、ぜんまい	538	20.8	
(火)		M	中華風たまご巻き・ひじきの炒め物	ふりかげ	たまご巻き さつまあげ	こんにゃく	000	20.0	*
29	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	ゆで中華めん ふ、サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 なると、にぼし粉	もやし、メンマ にんじん、大根 長ねぎ	601	23.7	abitylyhAdo. 〈青森県産〉 がeðiseð
(水)		M	ゆで野菜(大根、にんじん)・中華ドレッシング			かぼちゃコロッケ	501	23.1	************************************
30	SIGN SIGN	牛乳	みそけんちんげ・糸こんとメンマの妙め物	ごはん ごま油、ごま ゼリー	牛乳 とり肉、ぶた肉 油あげ、とうふ	にんじん、大根 長ねぎ、メンマ こんにゃく	657	26.6	アップルソース
(木)		T T	さばみそ煮・学校給食週間ゼリー (学配)		みそ さばみそに	·	301	20.0	
31	米粉パン	牛乳	 チキンボールスープ・プレーンオムレツ 	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	
(金)		₩.	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						

1月20日の「チンジャオロースー」は、造道小学校、価小学校、幸畑小学校、デル西小学校、沖館小学校、三内小学校、

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- かくがっきゅう ほん しょう
 トレッシングなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ (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。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 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は、 を全のため、おかわりはしないようにお願いします。



新幹の婚まりとなる1覧には、この1幹を蕪事に過ごせるように、 ****、 サルニュ しまか ながって食べるさまざまな行事食があります。



お雑煮



地域や家庭に よって内容は さまざまですが、

食べ物が使われ ます。











あずきの赤い色には、 思いものを まら 5から 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。



といいのさま そは 被神様へお供え していた鏡餅を していたも割りどに 小さら割りどに 入れて食べます。

- * 青森市の設金には【そば、搭花生(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、魚刺)を使用していません。
 (ただし、豚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、わずかな量が窺えずる可能性があります。)

 * ●は蘇利料品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、菱ごはん、鎌頼、バ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 が学校経資センター(TEL:017-766-5890) にお飼い合わせください。

3群校		特定原材	料(表示義務)		特定	原材料	北準す	ずる(表:	示の奨	励)	L					₹०№				
実施白	こんだて	かいま	そ卵乳ば	客花生 アーモンド	いくら	オレンジ カシュー ナッツ	キ 牛 肉 ん	くごさ	大豆	鶏肉ナ	豚肉たけ	やまいも・長苹りんご	ぜラチン	里芋	よもぎ	パセリは	魚 の 種 類	海藻類	貝類	果 物 類	種実類
	ごはん	0	00		0	9		000	000	0	0	+	0								
	牛乳		•																		
15 水	大根と厚揚げのみそ汁	00							•								かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、こん ぶエキス粉末)	6		
	ソーセージステーキ	0	00				0	0	0	•	• 0	0	П								
	ホットポテトサラダ	•	$-\!\!\!\!-$						•	\rightarrow	•	00	Ш	•							
	プリン(学配)	0	+				4		•	\rightarrow	\perp		\perp	Ш							
	ごはん	0	-	+	0	\perp		000	000	0	0		0	+	Ш						
ı.e. +	牛乳 ワンタンスープ	-	•			+	+	•	+	_	•		•	•			以際 パード バエール ナル しこせつ \				食用植物油脂(ごま)
10 1	ビリ辛豚丼の具	╢.	+			+	0	-	•	$\overline{}$		٠.	1	•			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) 責け原材料(かつお節エキス)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食)
	みかんゼリー(学配)	#	+			+							\forall				100 St. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	BUT IN THE BUT IN THE		みかん果汁(濃縮)	ま油
	食パン	00	0 •	00		00	0	000	0	00	0 0	00	0								
	牛乳		•																		
	ブラウンシチュー	•	$-\!\!-\!\!\!-\!\!\!\!-$				0		•	•	•	00	Ш	•							
17 金	チキンフィレオ	•	00				Ш		•	•			$\perp \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \!$	4							
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)	$+\!\!+\!\!\!+$		+			\perp		\perp	\perp	+	Ш	+	-	Ш	_					
	サウザンアイランドドレッシング キャラメルパテ	0	0.0		+	+	+	+	•	+	+		+	•	Н	+				濃縮レモン果汁	
	ごはん		+		0	+	+		000	0	0		0	+							
	牛乳	+	•	+		+	+				+	+		+	H	+					
20 月	たまごとビーフンのスープ	1	•	$\dagger \dagger$	H	$\dagger\dagger$	0	•	0 •	•	•	H	•	•	H	\dagger	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)
	シュウマイ(2こ)	00		$\dagger \dagger$	0	$\dagger\dagger$	0	00		00	•	0		$\dagger \dagger$	Ш	T					
	チンジャオロースー	•					0	• 0	•	•	• 0	+	$\neg \vdash$	•	Ш	I	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
	麦ごはん	0	00		0			000	0	0	0		0	Ш							
	牛乳	\perp	•	\bot	Ш	$\perp \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \!$	\coprod		Щ.	$\downarrow \downarrow$	\perp	Щ	\coprod		Ш	\downarrow					
21 火	ポークカレー	•	•	#			0		•	•	• 0	0	+	•	Ш	_	かつお節エキス			りんご	
	わかめサラダ ノンオイル青じそドレッシング	00	+	++-	-	+	+	+		+	+	Н	+	+	Н	+	Loh VI = 4 =	わかめ			
	ゆでうどん	•	-	+		+	+		╫	+	+	Н	+	+	Н	+	かつおぶしエキス				
	牛乳	+	•				$^{+}$						+								
22 水		• •	+		•	\forall	0	+		0	•	Н	\forall		Ш		けけそうたら、いとより、風味原料(かつお節エキス、いわし節エキス、かつおエキス)、魚響(ほっけ、す ナとうだら)、連縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、組砕かつおぶし	- - 風味原料(こんぶエキス)、濃縮だし(こんぷ	50		
	チキンカツ	╢.	+	+		+	+	0	١.	+	0	0	0	+	Н	+	ナとうだら)、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし				
		00	+				†	•	•	•	•		$\dagger \dagger$	•		+	魚肉(スケソウ、イトヨリ)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
	ごはん	0	00		0	T		000	000	0	0		0	$\dagger \dagger$							
	牛乳		•																		
23 木	春雨スープ	•	0			П	0	• 0	•	•	• 0	0	•	•			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
	ポークとチキンのフランク	0	• 0				0	0	•	•	•	0	0	Ш	Ш	_					
	ゆで野菜(大根、きゅうり)					\perp	4	\perp		\bot		Ш	4								
	棒々鶏ドレッシング							•	•					+	Ш	+					ごま(すりごま、ねりごま)
	ニューコッペパン 中乳	00	0	50	-	00		500	5 0	00	0 0	00	0	+	Н	+					
24 金	コンソメスープ	-		+		+	0		•	•	•	00	+	•	•	+				ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
		000					†		•	+	•		$\dagger \dagger$	•	•	+			焼成Ca(ほたて貝)	ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
	角チーズ ごはん	0	•		0		-	000	000	0	0		0								
	液状ヨーグルト(いちご)		•																	いちご果汁	
27 月	さつま汁	0					0		•	0	•		Ш	Ш			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキ 粉末)	z		
	にしん照り煮	•	\coprod	\bot	Щ	$\perp \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \! \!$	\coprod		•	$\downarrow \downarrow$	\perp	Щ	\coprod		Ш	\downarrow	-LA		1		
	ゆで野菜(白菜、コーン)						\perp			\perp			\bot			_					
+	焙煎ごまドレッシング ごはん	1		+		+	+	•	•		+	\mathbb{H}	+	+	Н	+			+		ごま
	上 年乳	H°	00	+		$+\!\!\!+$	+1	000	00	J	1	\mathbb{H}	4	+	\mathbb{H}	+			+		
28 y	けの汁【青森県の郷土料理】	0	0	+	\forall	+	+			+		0	+	+	H	+	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキ 粉末)	z		
	中華風たまご巻き	• •	+	$\dagger \dagger$	H	+	+	•	•	•	+	•	+	+	H	\dagger		1 /4/	オイスターソース	食酢(りんご)	ごま油
	ひじきの炒め物	•	+	\parallel		\parallel	\parallel		•		\parallel	$\parallel \parallel$		\parallel	Ш	Ť	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウ ダー	ひじき、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエコス粉末)	+		
	おかかふりかけ	00	Ш	\coprod		\prod	П	c	0		Ш	Ш	Ц	Ш	Ш		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	海苔	貝カルシウム(ほたて貝)		
	ゆで中華めん	•	0	\prod	Ш	П	П	Д	П	\prod	\prod	Ш	П	П	Ш	I					
	牛乳	\coprod	•	\coprod	Щ	\coprod	\coprod	\coprod	4	\coprod	\coprod	Щ	\coprod	#	Ш	1	たけるこれと \		1		
29 **		•		+		+	0	•	•	•	•	Щ	•	•	Ш	\downarrow	すけそうたら、いとより、かつおエキス、魚醤(いわし)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、いわし煮 FL				食用植物油脂(ごま)
	かぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、にんじん)	•	+	+	\mathbb{H}	+	+	+	•	+	+	\mathbb{H}	+	+	\mathbb{H}	+			貝Ca(ホタテ貝)		
	中華ドレッシング					\parallel	\parallel	•	•					\parallel		+	かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
	ごはん 牛乳	H°	00	+	O	+		000	00	٥		\mathbb{H}	J	+	Н	+					
	みそけんちん汁	+	+	+	H	+	0	•	•	•	0	\mathbb{H}	$+\!\!+$	+	\mathbb{H}	+	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキ 粉末)	<i>z</i>	+	食用ごま油
80 木	さばみそ煮	0	0	+	H	+	+	+	••	$\overline{}$	+	H	+	+	H	+	ジンさいかし、 四外原代 (パンの即位 水、 パンの即上で入切 水、 パンのパンファー	切木/	1		
	糸こんとメンマの炒め物	1	+	$\dagger \dagger$	$\parallel \parallel$	$\dagger\dagger$	0	•	+	•	•	$\parallel \parallel$	$\dagger\dagger$	•	H	\dagger	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食ま油
	学校給食週間ゼリー(学配)	\parallel	$\parallel \parallel$	$\dagger \dagger$		$\dagger \dagger$	\parallel	\parallel			₩.	•	\parallel	\parallel	Ш	\dagger				りんご果汁、ピーチ果汁、みかん果汁、香 料(ネーブルオレンジエッセンス)	
	米粉パン	00	0 •	0 0	H	00	0	000	0	00	0 0	000		+	${\sf H}$	\dagger			+		
		+	+	+	H	\forall	$\dagger\dagger$	+	$\dagger \dagger$	\dagger	+	\parallel	$\dagger\dagger$	$\dagger \dagger$	Ш	\dagger			1		
	牛乳		•				1 1	1 '	1 1 1									_	1		1
31 金	牛乳 チキンボールスープ	•	00			0	0	0	•		• 0	00	0	•	•	+		海藻ミネラル(紅藻)		ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
31 🋳	牛乳 チキンボールスープ	+				0	0	0			• 0	00	0	•	•			海藻ミネラル(紅藻)		ミルポワバウダー[ワイン(ぶどう)]	