

# B

# 1月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしゅ日 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	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	<b>けの汁</b> 【青森県の郷土料理】 けの汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、け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、28日にします。
16 (木)	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、ぶた肉	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	
17 (金)	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 ぶた肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、にんじん キャベツ	677	30.5	
20 (月)	ごはん	牛乳	たまごとしのビーフン・シューマイ(2こ) チンジャオロースー	ごはん ビーフン サラダ油 でんぷん	牛乳 たまご、とり肉 ぶた肉 シューマイ	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	
21 (火)	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 ぶた肉、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	
22 (水)	ゆでうどん	牛乳	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 ぶた肉、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	
23 (木)	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 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 干しいたけ きゅうり	573	21.9	
24 (金)	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	
27 (月)	ごはん	液状ヨーグルト	さつまいも・にしん照り煮 ゆで野菜(白菜、コーン)・焙煎ごまドレッシング	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	
28 (火)	ごはん	牛乳	けの汁【青森県の郷土料理】・おおかかりかけ 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 ぶりかけ	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 ぶき、ぜんまい こんにやく	538	20.8	
29 (水)	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、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 かぼちゃコロッケ	601	23.7	
30 (木)	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、ぶた肉 油あげ、とうふ みそ さばみそに	にんじん、大根 長ねぎ、メンマ こんにやく	657	26.6	
31 (金)	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)・シーサードレッシング	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	



## 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20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。

- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 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>7日 人日の節句 七草がゆ</p> <p>7種類の苦菜を入れたおかゆを食べ、厄払いし、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</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、雑穀、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。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)													魚の種類	その他				
		えび	かに	小麦	卵	豚	鶏	牛	乳	大豆	そば	くるみ	くるみ	くるみ		魚卵	海産類	貝類	果物類	種実類
15 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	大根と厚揚げのみそ汁	○	○												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)				
	ソーセージステーキ	○	○	○	○			○	○		○	●	●	○						
	ホットポテトサラダ	●	○	○																
16 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	ワンタンスープ	●						○	●	●	●	●	○	●	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油(ごま)	
	ピリ辛豚丼の具	●						○	●	●	●	●	○	●	漬け原材料(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(ごま)、白胡麻、食用ごま油		
17 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	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)																			
20 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	たまごピーマンのスープ	●	●					○	●	○	●	●	○	●	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油(ごま)	
	シューマイ(2こ)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
21 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	ポークカレー	●	●					○			●	●	○	●	かつお節エキス			りんご		
	わかめサラダ	○	○													わかめ				
22 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	ゆでうどん	●	○																	
	五目あんかけうどん	●	●			●	○		○	○	○	○	○	○	すけそうたら、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)、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そだかつお)、粗粒かつおふし	風味原料(こんぶエキス)、濃縮だし(こんぶ)				
23 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	春雨スープ	●	○					○	●	○	●	●	○	○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油(ごま)、食用ごま油	
	ポークとチキンのフランク	○	○	○				○	○		●	●	○	○						
	ゆで野菜(大根、きゅうり)																			
24 金	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	○	○	○	○												焼成Ca(はたて貝)	ミルポワパウダー(ワイン(ぶどう))		
27 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	液状ヨーグルト(いちご)	○	○	○															いちご果汁	
	さつま汁	○						○			○	○			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、こんぶエキス粉末)				
	にしん照り煮	●													にしん					
28 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	けの汁【青森県の郷土料理】	○	○					○	●		○	○			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、こんぶエキス粉末)	オイスターソース	食酢(りんご)	ごま油	
	中華風たまご巻き	●	●	●				●	●	●	○	●			魚肉すり身(たらうお、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、こんぶエキス粉末)				
29 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	ゆで中華めん	●	○																	
	牛乳			●																
	煮干ししょうゆラーメン	●						○	●	●	●	○	○	○	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)、いわし煮干し				食用植物油(ごま)	
30 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	みそけんちん汁	○	○					○	●	●	○				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、こんぶエキス粉末)			食用ごま油	
	さばみそ煮	○	○							●	●				さば					
	糸こんにゃくの炒め物	○	○					○	●	●	○				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油(ごま)、白胡麻、食用ごま油	
31 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
	牛乳			●																
	チキンボールスープ	●	○					○	○		●	●	○	○						
	ブレンドオムレツ	○	○	○				○			○	○	○	○						
	ゆで野菜(にんじん、にんじん、コーン)																			

☆☆☆ 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。 ☆☆☆