令和６年度1月分

学校給食献立一覧表

年　　組　　番・名前

青森市中学校給食センター

実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	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）
15	水	麦ご飯250g	牛乳	A	ミートボールカレー・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、ミートボール 粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、きゅうり パイン	麦ご飯 じゃがいも	796	30.3
16	木	ゆで中華	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン・春巻き・れんこんのそぼろ煮・みかんゼリー（学配）	牛乳、豚肉、なると 豚ひき肉 春巻き	玉ねぎ、白菜、人参 長ねぎ、メンマ しょうが、れんこん	ゆで中華 サラダ油 みかんゼリー	780	36.7
17	金	米飯250g	牛乳	A	豚キムチ丼・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 棒ギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ マンゴー	米飯、春雨 杏仁豆腐	808	35.2
20	月	米飯230g	牛乳	A	えび団子のみそ汁・白身魚照り焼き・ひじきの炒め物	牛乳、えびボール、豆腐 白身魚照り焼き、ひじき 大豆、さつま揚げ	人参、長ねぎ、しめじ	米飯、サラダ油	693	38.2
21	火	食パン	牛乳	A	あさりと小松菜のクリーム煮・プレーンオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・フレンチドレッシング・チョコクリーム	牛乳、あさり、粉チーズ プレーンオムレツ	小松菜、玉ねぎ、人参 コーン、ブロッコリー	食パン、ドレッシング チョコクリーム	799	40.3
22	水	米飯230g	牛乳	A	◉長いもすいとん・いわししょうが煮・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・中華ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ いわししょうが煮	人参、ごぼう、ほうれん草 もやし	米飯、長いもすいとん ドレッシング	683	36.4
23	木	ゆでうどん	牛乳	A	なめこうどん・チキンメンチカツ・野菜炒め・給食週間ゼリー（学配）	牛乳、豚肉、なると 油揚げ、鶏肉 チキンメンチカツ	人参、長ねぎ、なめこ 玉ねぎ、いんげん にんにく、しょうが、コーン	ゆでうどん、サラダ油 ごま油 給食週間ゼリー	666	36.5
24	金	米飯250g	牛乳	A	豚すき丼・ビッグシュウマイ・カラフルゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉 高野豆腐 ビックシュウマイ	玉ねぎ、人参、小松菜 みかん、パイン、白桃 黄桃、しょうが	米飯、春雨 カラフルゼリー	794	33.8
27	月	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・チンゲン菜とツナの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉 スキムミルク ツナ	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム チンゲン菜、黄桃	麦ご飯 サラダ油	838	35.0
28	火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・チキンフィレオ・ミートソースマカロニ	牛乳、鶏肉 チキンフィレオ 豚ひき肉、大豆	人参、玉ねぎ、しめじ ピーマン、パプリカ パセリ	りんごパン じゃがいも、マカロニ	885	49.4
29	水	米飯230g	牛乳	A	★けの汁・あじ塩焼き・玉ねぎとコーンの甘辛炒め	牛乳、油揚げ、大豆 あじ塩焼き 豚肉	大根、人参、ごぼう、ふき 玉ねぎ、コーン、ぜんまい	米飯、ごま油 （こんにゃく）	712	37.9
30	木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・彩り野菜豆腐・ジャーマンポテト・プリン（学配）	牛乳、豚肉、なると 彩り野菜豆腐 ベーコン	もやし、小松菜、人参 メンマ、玉ねぎ	ゆで中華、ごま じゃがいも、バター プリン	750	39.0
31	金	米飯250g	牛乳	A	中華丼・串ざしつくね・◉りんご入り杏仁	牛乳、豚肉 うずら卵、なると 串ざしつくね	しょうが、白菜、人参 竹の子、りんご	米飯、ごま油 杏仁豆腐	784	35.1

献立は都合により変わることがあります。

※　３１日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

※　「みかんゼリー」、「給食週間ゼリー」、「プリン」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）

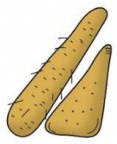
◎　食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

★☆★☆★ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」 ★☆★☆★

１月２４日～３０日は「全国学校給食週間」です。それにちなみ、今月は青森県の特産品や郷土料理を多く取り入れた献立になっています。

２２日（水）
◎長いもすいとん

　小麦粉をよく食べる地域では、主食の米に代わる食べ物として「すいとん」という料理が作られました。すいとんは、水と小麦粉を練った物を湯の中に少しずつ入れて、団子のように固めた汁物です。青森県の南部地方では、だし汁にひっつまんで入れることから、「ひっつみ」と言われるようになりました。
　給食では、「長いも」が入ったすいとんを提供します。



３１日（金）
◎りんご入り杏仁

　りんごは青森県が生産量日本一位で、日本の全生産量の半分以上を青森県が担っています。
　りんごに含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。また、食物繊維のペクチンは、整腸作用があります。
　青森県でとれたりんごを味わいましょう。

青森県の郷土料理

２９日（水）
★けの汁

　けの汁は、青森県津軽地方の郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜類、ふき、わらびなどの山菜の他、油揚げ、しみ豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそで味付けした具だくさんの汁物です。もともとは、小正月に一年の無病息災を願っていただく精進料理で、「津軽の七草がゆ」とも呼ばれています。
　小正月の朝、仏前に供えて拝んだあと、家族そろって食べていたといわれています。また、女性が小正月にくつろぐために作り置きする保存食でもありました。大鍋に大量に作り、４、５日ほど温め直して食べていたそうです。

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

ゆで中華・ゆでうどん

長いもすいとん

りんご

令和６年度1月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　**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、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　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※　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。

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）						特定原材料に準ずる（表示の奨励）																	その他										
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	セロリ	パセリ	みつば	魚の種類	海藻類	貝類	果物類	種実類
15日（水）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ミートボールカレー	○	○	●		○	●														●	●		●			○	○				●						かつお節エキス		焼成Ca(ほたて貝)		
		わかめサラダ（わかめ、きゅうり）	○	○																																			わかめ			
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●																	かつおぶしエキス				
		パイン缶																						○																		パインアップル	
16日（木）	A	ゆで中華			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		とんこつしょうゆラーメン			●			○									○		●	○		●	●		●				○	○			●						すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	昆布エキス粉末			食用植物油脂(ごま)
		春巻き	●		●			●											●			●	●		●																オイスターソース、XO醤(干し貝柱)		植物油脂（ごま油）
		れんこんのそぼろ煮			●		○										○			○		●	○		●		○		○										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	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		みかんゼリー（学配）																																							みかん果汁(濃縮)	
17日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		豚キムチ丼			●												○				●	●	○		●				●										漬け原材料(かつお節エキス)	漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○		○			○		○	○	○	●	●	○	●				○	○													
		マンゴー入り杏仁						●														●																			貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
20日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		えび団子のみそ汁	●	○																	○	●																	スケソウタラすり身、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし	昆布			
		白身魚照り焼き			●																	●																	すけそうだら、魚醤油（かたくちいわし）				
		ひじきの炒め物			●														○			●																	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)	芽ひじき			
21日（火）	A	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		あさりと小松菜のクリーム煮	○	○	●			●														●	●		●								●			●					アサリ、貝カルシウム(ほたて貝殻)		
		プレーンオムレツ			○		●	○						○								●	○		○			○	○	○													
		ゆで野菜（ブロッコリー、人参）																																								
		フレンチドレッシング																																							濃縮レモン果汁	
		チョコクリーム			○		○	●	○																																	カカオマス、ココアパウダー
22日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		長いもすいとん			●												○	○				●	●		○		○	●	○	●									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)			
		いわししょうが煮			●							○							○		○	●																	いわし				
		ゆで野菜（ほうれん草、もやし）																																								
		中華ドレッシング																	●			●																	かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
23日（木）	A	ゆでうどん			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		なめこうどん			●		○										○			○		●	○		●		○		○										すけそうたら、いとより、かつおふし、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	昆布、濃縮だし(こんぶ)			
		チキンメンチカツ			●		●	○											○			●	●		●					○			●										
		野菜炒め			●												○		●			●	●		○																		食用ごま油
		給食週間ゼリー（学配）																									●		●												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)	
24日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		豚すき丼			●												○					●	○		●																		
		ビッグシュウマイ	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○													
		カラフルゼリー入りフルーツポンチ			○		○	○		○				○		○			○			●		○			●		●	○									りんごカクテルゼリー(寒天)、ぶどうカクテルゼリー(寒天)、ピーチカクテルゼリー(寒天)、豆乳カクテルゼリー(寒天)		りんごカクテルゼリー〔りんご果汁(濃縮)〕、ぶどうカクテルゼリー〔ぶどう果汁(濃縮)〕、ピーチカクテルゼリー〔もも果汁(濃縮)〕、黄桃、白桃、みかん、パインアップル	
27日（月）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○	○	○				●										
		チンゲン菜とツナの炒め物			●														○			●	●		●								●			●			きはだまぐろ				
		黄桃缶																									●															黄もも	
28日（火）	A	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○												ドライアップル	
		牛乳						●																																		
		コンソメスープ			●												○					●	●		●			○	○				●				●			昆布エキス粉末			
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																			
		ミートソースマカロニ			●												○					●	●		●								●									食用植物油脂（オリーブオイル）	
29日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		けの汁			○		○													○		●					○		○										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)			
		あじ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○							○	○									アジ				
		玉ねぎとコーンの甘辛炒め			●												○		●			●	○		●				●													りんご	植物油脂（ごま）、胡麻、食用ごま油
30日（木）	A	ゆで中華			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		みそラーメン			●												○		●			●	●		●					●			●						すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				ごま油、白胡麻、食用植物油脂(ごま)
		彩り野菜豆腐																				●																	小鯛エキス	わかめ、茎わかめ			
		ジャーマンポテト			○		○	●														○			●			○	○														
		プリン（学配）			○		○	○														●																					
31日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		中華丼	○	○	●		●										○		●			●	●		●								●						すけそうたら、いとより、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターエキス、ホタテエキス		食用植物油(ごま)、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		串ざしつくね			●		●	●														●	●																				
		りんご入り杏仁						●														●							●												貝カルシウム(ほたて貝)	りんご	杏仁パウダー