



# 平成28年2月こんだてひょう



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	2544* たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん	○	白身魚のフライ ごまごあえ だいこんとわかめの汁	牛乳、白身魚、たまご、いか	米、小麦粉、パン粉(生)、サ ラダ油、いりご(白)、三 温糖	にんじん、ごまご、キャベツ、だい ごん	天塩、白ごしょう、白ワイン、中 濃ソース、しょうゆ、酢、けずり ぶし、だし昆布、本みりん	643 kcal 26.1 g 2.4 g
2月	ホットドッグ	○	とりにくとやさしい ホワイトチ 果物(ネーブルオレンジ)	牛乳、無添加ウインナー、 鶏モモ(皮なし)	コッパパン、じゃがいも、 サラダ油、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、ほうしめじ、セロ リ、キャベツ、オレグ	トマトケチャップ、トマト ピューレ、チリパウダー、白ワイ ン、天塩、白ごしょう、ペイリ ーフ(粉)、黒から	677 kcal 24.8 g 3.0 g
3月	いり豆ごはん 部分の行事献立	○	いわしの南蛮んづけ くさわかめと野菜の きんぴら どん汁	牛乳、大豆のいりごめ、い わし、ちくわ、くさわかめ、 豚ごま肉、とうふ、白みそ、 鶏がら	米、もち米、でんぶ、三温 糖、ごま油、つきごんにゃ く(白)、板ごんにゃく、 さといも、サラダ油	おぼししょうが、れんこん、にんじ ん、ごぼう、だいごん	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、だ し昆布、ごしょう、酢、味噌辛 子、けずりぶし	677 kcal 24.1 g 3.3 g
4月	ごはん	○	たまごのほろろやき はくさいのかりかりあえ だいこんとごまあげの汁	牛乳、ラム肝、ひき肉、たま ご、油揚げ、生揚げ	米、サラダ油、三温糖、いり ご(白)、板ごんにゃく (黒)、でんぶ	玉葱、にんじん、おぼしめじ、ほうれ んご、しょうが、はくさい、せう り、だいごん、ごぼう、干し椎茸、お ぎ	ごしょう、しょうゆ、りんご酢、 天塩、黒、本みりん、けずりぶし、 だし昆布	687 kcal 25.4 g 2.8 g
5月	ホークカレー	○	コールスローサラダ 果物(りんご)	牛乳、豚肉、大豆(固形、乾)	米、サラダ油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱 りんご(ジャム)、キャベツ、せう り、ホールコーン、りんご	ワイン、カレー、天塩、ごしょう、 トマトピューレ、しょうゆ、クローブ、スイート ターメリック、シナモン、黒から、だし昆 布	735 kcal 25.8 g 2.8 g
8月	わかめごはん	○	さといものコロッケ ごまごともやしのおひたし とうふとおぎのみそ汁	牛乳、茶色込、わかめ、豚 ひき肉、たまご、花かつお、 とうふ、白みそ	米、さといも、サラダ油、小 麦粉、パン粉(乾)、パン 粉(生)	にんじん、玉葱、ごまご、もやし、お ぎ	本みりん、天塩、ごしょう、し ょうゆ、中濃ソース、黒、けずりぶ し、だし昆布	680 kcal 24.2 g 3.0 g
9月	ごはん	○	とうふ入りハンバーグ ごまあえ だいこんとえのきのおきし汁	牛乳、豚ひき肉、とうふ、た まご、菜の花、わかめ(乾 燥)	米、サラダ油、パン粉(乾 燥)、いりご(白)、三温 糖、でんぶ	玉葱、しょうが、干し椎茸、にんじ ん、ほうれんご、はくさい、だいご ん、えのき	食塩、白ごしょう、しょうゆ、本 みりん、玉、だし昆布、けずりぶ し	633 kcal 24.0 g 2.3 g
10月	肉うどん	○	わかめサラダ ごまドレッシング とうふドーナツ	牛乳、豚ごま肉、わかめ、 絹ごし豆腐、ごま粉	三温糖、うどん、小麦粉、上 白糖、サラダ油、糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸 おぎ、ごまご、キャベツ、せう り、ホールコーン	だし昆布、しょうゆ、黒、本みり ん、天塩、酢、練りゴマ、からし (粉)、ペーキングパウダー、けず りぶし	630 kcal 25.1 g 2.8 g
12月	チキンピラフ	○	じゃがいもと やさしいチーズやき ぶたにくとやさしいのスーフ	牛乳、鶏ご(皮なし)、ペ ーコン、ピザチーズ、黒糖 加ペーコン	米、サラダ油、豚脂、バター、 じゃがいも、マカロニ	トマトジュース、しょうが、にんに く、セロリ、玉葱、グリーンピース (冷凍)、ほうれんご、ピーマン、 にんじん、キャベツ、かぼ、パセリ	天塩、ごしょう、水、黒から、ワイ ン、パプリカ、チャップ、トマト ピューレ、トマトペースト、黒ガ ラ、しょうゆ	665 kcal 24.4 g 2.7 g
15月	大豆入りスパゲティ ミートソース	○	キャベツとコーンのスーフ 果物(りんご) ※弘前農産協同組合から 香附されたりんごです。	牛乳、豚ひき肉、大豆(固 形、乾)、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、 小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 にんじん、トマトジュース、パセリ、 キャベツ、ホールコーン、りんご	ごしょう、ガーリックパウダー、ワイ ン、天塩、ナツメグ、トマトピ ューレ、ケチャップ、ソース、タバコ、黒 から、ペイリーフ	653 kcal 25.9 g 2.9 g
16月	ひじきごはん	○	いわしのつゆれ汁 かぼちゃのにも	牛乳、油揚げ、ひじき、きい わしのすり身、赤色みそ、 たまご	米、もち米、サラダ油、上白 糖、でんぶ、三温糖	にんじん、さやいんげん、おぼし ょうが、ごぼう、干し椎茸、だいご ん、ごまご、かぼちゃ	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、だ し汁、けずりぶし、だし昆布	658 kcal 25.3 g 2.1 g
17月	たまごのパン	○	おだにくとカレースーフ だいごんとせうりの ピクルス	牛乳、たまご、豚ご	ミルクパン(ローペ)、タ ギー(全卵型)、サラダ 油、じゃがいも、小麦粉、グ ラニュー糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱 キャベツ、パセリ、だいごん、せう り	ごしょう、黒から、天塩、ナツメ グ、カレー粉、ケチャップ、ワ イン、りんご酢、ペイリーフ、だ し昆布、けずりぶし	632 kcal 25.0 g 1.9 g
18月	ちゅうかどん	○	たまご豆腐れんごの スープ アンニドゥフ	牛乳、豚肉、いわきえひ、 たまご、粉寒天	米、サラダ油、でんぶ、上 白糖	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸 きくらげ、はくさい、おぎ、ごまご、 ほうれんご、おかん、ハイン	酒、白ごしょう、黒カラ、し ょうゆ、オイスターソース、けず りぶし、アーモンドエッセンス	622 kcal 25.4 g 2.6 g
19月	ごはん	○	さげの味噌やき じゃがいもとごんさいの きんぴら はくさいとえのきの汁	牛乳、さげ、豚ご、肉、わ かめ	米、いりご(白)、じゃが いも、つきごんにゃく (黒)、サラダ油、三温糖	おぼししょうが、にんにく、ごぼう、に んじん、はくさい、えのき	しょうゆ、本みりん、黒、けずり ぶし、味噌辛子、天塩	598 kcal 24.5 g 2.2 g
22月	ぶた肉とごんざの せせご	○	いわしのつゆれ汁 からしあえ	牛乳、塩昆布、豚ご、ちく わ、つゆれ、かんも、ご、さ つ、油揚げ、ごんざ、干	米、もち米、サラダ油、三温 糖、板ごんにゃく(黒)	ごぼう、だいごん、ごまご、はくさい いも、やし、にんじん	酒、天塩、しょうゆ、だし昆布、本 みりん、うすくちしょうゆ、あつ 煎り、からし(粉)	619 kcal 24.7 g 3.0 g
23月	ごはん	○	とりにくとごまごやき もやしとやさしいのあえもの さといもとだいごんの汁	牛乳、とりにく、とうふ	米、三温糖、サラダ油、ご まご(乾)、さといも	しょうが、にんにく、キャベツ、せ うり、もやし、だいごん、にんじ ん	しょうゆ、黒、ラー油、酢、天塩、 白ごしょう、本みりん、けずりぶ し	627 kcal 23.7 g 2.0 g
24月	バターライス クリームソースぞえ	○	キャベツのサラダ 果物(オレンジ)	牛乳、鶏ご(皮なし)、黒糖 牛乳	米、サラダ油、黒糖、バター、 小麦粉、けずりぶ	人参、玉葱、マッシュルーム、し ょうが、セロリ、パセリ、キャベツ、せ うり、にんじん、オレンジ	ターメリック、白ワイン、白 ごしょう、黒カラ、ペイリーフ、り んご酢、天塩、粒マスタード	649 kcal 21.2 g 2.2 g
25月	いわしとごんざの ごもあんかけ	○	わかめとおぎのスーフ さつまいものあけ	牛乳、豚ご、ちくわ、さつ まい、生わかめ	サラダ油、生卵、卵めん、 三温糖、でんぶ、いりご (白)、さつまいも、上白 糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、もやし、は くさい、しょうが、おぎ、チンゲン ツァイ、ごまご	天塩、黒カラ、酒、白ごしょう、オ イスターソース、しょうゆ	687 kcal 22.5 g 2.4 g
26月	ごはん	○	大豆の五もちやき ひじきとごんざ入りサラダ とりにくとだいごんのスーフ	牛乳、豚肉、大豆(固形、乾)、 ひじき、とりにく	米、サラダ油、三温糖、ご ま油、でんぶ、はちまき色の 皮、上白糖、いりご (白)、はちまき	干し椎茸、おぎ、ご(皮)、おぎ、に んじん、しょうが、もやし、せう り、ホールコーン、れんこん、だいご ん、きくらげ	みりん、しょうゆ、白ごしょう、 オイスターソース、黒から、酢、 天塩、黒カラ、酒	627 kcal 21.7 g 2.2 g
29月	カレーミートドッグ	○	ポルシチ 果物(キウイフルーツ)	牛乳、豚ひき肉、大豆(固 形、乾)、豚肉	ミルクパン、オリーブ 油、じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉葱、セロリ、しょうが にんにく、ピー、キャベツ、キウイ	天塩、ごしょう、カレー粉、ケチャ ップ、ウスターソース、黒ワイン、ト マトピューレ、タピオカソース、黒 から、ペイリーフ	655 kcal 30.7 g 2.9 g

## 奇贈りんごについて

お知らせ



2月15日(月)のりんごは、青森県、弘前産のりんごです。皆さんに元気で過ごしてほしいと、津軽弘前農産協同組合の皆さんから、港区の学校に贈られます。感謝していただきましょう。

