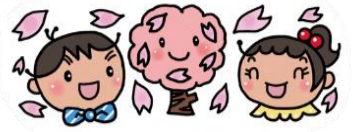




4 がっこんだて



令和4年

三沢市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
				《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとになる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
7	木	ごはん	ショーロンポー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きぬあつあげ たまご	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ かぶ しょうが にんにく しょうが にら えのきたけ	585	767	ショーロンポー (小1こ・中2こ)
8	金	ごはん	わふうおろしハンバーグ キャベツのツナあえ ながいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ みそ	ごはん ドレッシング ながいも いたふ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	557	712	給食では一年を通して三沢市産の長芋を使用しています。
11	月	ごはん	いわししょうがに にくじゃが チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく チンゲンサイ グリルピーズ しめじ しょうが	585	722	
12	火	ごはん	はるまき はるさめサラダ マーボー豆腐	ショア (ブルーベリー) ぶたにく ハム たまご とうふ だいず	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ドレッシング でんぶん こむぎこ	にんじん ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ	692	816	
13	水	ごはん	てりやきチキン ひじきのいために こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ きぬあつあげ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん ながねぎ こまつな こんにやく	607	723	
14	木	むぎごはん	チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ マーガリン ゼリー (ラフランス)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご パイ みかん もも ふくじんづけ	668	806	
15	金	ラーメン	はんじゅくあじつきたまご ごぼうサラダ しおラーメン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると	ちゅうかめん ドレッシング	にんじん ながねぎ キャベツ もやし メンマ にんにく しょうが きゅうり ごぼう コーン えだまめ	673	777	バックちゅうかめん
18	月	ごはん	バラやき ながいものうめあえ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかまほこ わかめ とうふ みそ	ごはん ながいも ドレッシング	にんじん ながねぎ たまねぎ きゅうり きパブリカ にんにく しょうが	577	701	バラ焼きは三沢市発祥の料理です。
19	火	ミルクパン	ミートオムレツ とりにくのトマトに パセリとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	ミルクパン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きパブリカ にんにく トマト パセリ	541	691	
20	水	なめし	れんこんとえびのよせあげ なのはなのごまあえ やさいつみれじる いちごジュレ	ぎゅうにゅう えび たら	なめし パンこ あぶら すりごま いちごジュレ	にんじん ながねぎ はくさい キャベツ えのきたけ なのはな こまつな もやし きパブリカ れんこん	609	725	入学・進級のお祝いにいちごジュレがつきます。
21	木	ごはん	とりつくね にんじんしりしり ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら パンこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	631	749	にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。
22	金	ごはん	さばみそに かつおときゅうりのおかかあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう さば いか とりにく かつおぶし みそ	ごはん おつゆせんべい	にんじん ながねぎ はくさい ごぼう きゅうり オクラ こんにやく ほししいたけ	603	768	せんべい汁は八戸市周辺の郷土料理です。
25	月	ごはん	やきぎょうざ ピビンバ パイタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら	にんじん ながねぎ はくさい キャベツ もやし せり ぜんまい きくらげ えのきたけ にんにく しょうが	574	745	ごはんの上にピビンバをのせて食べましょう。 やきぎょうざ (小1こ・中2こ)
26	火	ロコモコどん	デミハンバーグ レタスサラダ (パセリとキャベツ) パセリとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ごはん じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ レタス サニーレタス あかパブリカ セロリ スッキーニ	597	707	ごはんの上にハンバーグとサラダをのせてマヨネーズをかけて食べましょう。
27	水	ごはん	ホッケフライ たけのこのとさに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ホッケ きぬあつあげ かつおぶし みそ	ごはん パンこ あぶら いたふ	にんじん ながねぎ はくさい きぬさや たけのこ ほししいたけ こんにやく	579	691	土佐煮 (とさに) は、かつお節を使った煮物です。
28	木	むぎごはん	キーマカレー グリーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	むぎごはん ひよこまめ カレールウ バターソース ドレッシング ももゼリー	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご ブロッコリー レタス きゅうり	703	837	キーマカレーはひき肉を使ったインド料理です。

ご入学・ご進学 おめでとうございます

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

今年度の学校給食費および一週間の基本の食事形態については、以下のとおりとなります。今年度より、麺とパンは隔週での提供となります。

安全・安心そして美味しい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

●給食費

小学校 一食当たり 237円
中学校 一食当たり 262円

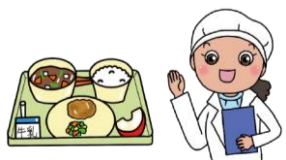
●一週間の食事形態

・第一、三、五週目

月	火	水	木	金
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麺

・第二、四週目

月	火	水	木	金
ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん



保護者の皆様へ

学校給食用麺とパンについて、製造工場より報告を受けていますのでお知らせいたします。

給食用麺について

・学校給食用と市販用の製造は同一ラインのため、そばの混入の可能性があると、いわゆるコンタミネーション(微量な混入)を完全に否定できません。

給食用パンについて

・学校給食用と市販用の製造は同一ラインのため、卵のコンタミネーション(微量な混入)が考えられます。

・アレルギー表示義務のある7品目(小麦、卵、乳、落花生、えび、かに、そば)などの混入が考えられます。

食物アレルギー対応を申請していただいているご家庭の方には特に重要な内容ですので、ご了承していただくようお願いいたします。