

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校

青森市小学校給食センター

| 実施日 | こんだて | | | おもちにエネルギーのもとになる食品 | おもちに体をつくる食品 | おもちに体の調子をととのえる食品 | ひとこと |
|-----------|-------|---------|--|--------------------------------------|---|--|--|
| | 主食 | のみもの | おかずのい | | | | |
| 1 (水) | ごはん | | 大根と厚揚げのみそ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・豚肉とメンマの炒め物 | ごはん、ごま ごま油 | あつあげ、わかめ みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉 | 大根、長ねぎ 干しいたけ にんじん、メンマ こんにやく | 八甲田牛 八甲田牛は日本短角種という品種で、育てている頭数が非常に少ないため、全国的にも貴重な品種です。春から秋にかけて八甲田山のふもとの牧場でのびのびと育てられます。脂肪分が控えめで赤身が多い肉質なので牛肉本来の味を味わうことができます。 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 2 (木) | ごはん | りんごジュース | 根菜入り鶏団子のみそ汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮・ホットポテトサラダ | ごはん、じゃがいも | 根菜入りとりだんご とうふ、みそ いわしごまみそ 豆乳、ペーコン | 大根、長ねぎ にんじん りんごジュース | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 6 (月) | ごはん | | どさんこ汁・アレルギー対応ハンバーグソースかけ ゆで野菜(大根、にんじん)・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング | ごはん、じゃがいも さとう、ドレッシング | とり肉、油あげ わかめ、豆乳 みそ、ハンバーグ | にんじん、コーン 大根 | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 7 (火) | ごはん | | 豆乳担々スープ アレルギー対応鶏肉しょうが焼き・チンジャオロース | ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぶん、ごま油 | ぶたひき肉、とうふ 豆乳、みそ とり肉しょうが焼き ぶた肉 | にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 8 (水) | ごはん | | せんざり汁・ホキ米粉カツ ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応イタリアンドレッシング | ごはん、サラダ油 ドレッシング | ひじき、油あげ ごんぶ、みそ ホキ米粉カツ | 白菜、にんじん 長ねぎ、大根 きゅうり | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 9 (木) | ごはん | | きりたんぼ汁 アレルギー対応ソーセージステーキ・野菜炒め | ごはん きりたんぼ ごま油 | とり肉 ソーセージステーキ ぶた肉 | 大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 10 (金) | 米粉食パン | | コンソメスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 米粉マカロニサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース | 米粉食パン じゃがいも 米粉マカロニ マヨネーズソース | ホークフランクフルト チキンハンバーグ | 玉ねぎ、にんじん コーン、しめじ キャベツ | ほたてと野菜のみそ煮 「ほたてと野菜のみそ煮」は、郷土料理の「貝焼きみそ」を食物アレルギー対応食用アレンジしたものです。「貝焼きみそ」は、卵が貴重だった頃、かぜをひいた時や、体力を回復させる時などに作られた料理で、主に津軽地方や東北地方で食べられています。 |
| 13 (月) | ごはん | | 大根と油揚げのみそ汁・ピリ辛豚丼の具 アレルギー対応プリン | ごはん、春雨 ごま、ごま油 プリン | 油あげ、とうふ みそ、ぶた肉 | 大根、ほうれん草 長ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜 メンマ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 14 (火) | ごはん | | マーボー豆腐・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング | ごはん、さとう でんぶん、ごま油 ドレッシング | ぶたひき肉、とうふ 大豆、みそ、わかめ きんぴら肉だんご | 長ねぎ、にんじん キャベツ、しょうが にんにく、きゅうり コーン | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 15 (水) | ごはん | | たこボールのすまし汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ 八甲田牛入り県産切り干し大根の炒め物・カットりんご | ごはん サラダ油、さとう | とり肉、たこボール ごぼう入りつくねハンバーグ 牛肉 | にんじん、ごぼう 長ねぎ、切り干し大根 りんご、キャベツ 玉ねぎ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 16 (木) | 米粉めん | | 五目しょうゆラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング アレルギー対応ごま付き小魚 | 米粉めん サラダ油、ごま ドレッシング | ぶた肉、なると ポテト付きささみカツ 小魚 | ほうれん草、メンマ もやし、干しいたけ 長ねぎ、にんじん 白菜 | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 17 (金) | 米粉食パン | | コーンと豆のポタージュ アレルギー対応鶏肉トマトソース煮・野菜ソテー | 米粉食パン サラダ油 | とり肉、豆乳 とり肉トマトソースに 白いげん豆、大豆 青大豆、きんとき豆 ホークフランクフルト | コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ しめじ、キャベツ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 20 (月) | ごはん | | 豚汁・ほたてと野菜のみそ煮 アレルギー対応豆乳パンナコッタ | ごはん じゃがいも でんぶん パンナコッタ | ぶた肉、みそ ほたて、とうふ | 玉ねぎ、ごぼう にんじん、大根 長ねぎ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 21 (火) | ごはん | | 春雨スープ・ホイコーロー アレルギー対応黒糖大豆 | ごはん、春雨 ごま油、さとう サラダ油 | とり肉、ぶた肉 みそ、黒とう大豆 | にんじん、竹の子 干しいたけ、ピーマン チンゲン菜、キャベツ にんにく、しょうが | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 22 (水) | ごはん | | いもち汁・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(もやし、コーン、にんじん)・アレルギー対応イタリアンドレッシング | ごはん いもち サラダ油 ドレッシング | とり肉、油あげ チキンたつたあげ | にんじん、大根 ごぼう、もやし コーン、長ねぎ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 24 (金) | ごはん | | みそけんちん汁 アレルギー対応たれ付き肉団子・きんぴらごぼう | ごはん ごま、ごま油 さとう | とり肉、油あげ とうふ、みそ 肉だんご、ぶた肉 | にんじん、大根 長ねぎ、ごぼう | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 27 (月) | ごはん | | チキンカレー パイン入り豆乳デザート | ごはん サラダ油 じゃがいも | とり肉、豆乳 豆乳デザート | にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 28 (火) | ごはん | りんごジュース | 中華スープ・チャプチェ アレルギー対応いもけんぴ小魚 | ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油、さつまいも | ぶた肉、とうふ ぶたひき肉、小魚 | にんじん、チンゲン菜 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ りんごジュース | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 29 (水) | ごはん | | 豆腐とわかめのみそ汁・手作りホキ煮魚 ゆで野菜(白菜、コーン)・アレルギー対応和風ドレッシング | ごはん じゃがいも さとう、ドレッシング | とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ホキ | にんじん、長ねぎ しょうが、白菜 コーン | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |
| 30 (木) | ごはん | | さつまいも汁・豚肉とキャベツの塩だれ炒め ももゼリー | ごはん さつまいも でんぶん、ごま油 ゼリー | ぶた肉、油あげ みそ | 大根、にんじん こんにやく、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく キャベツ | 15日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。 |

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

◆こんだては都合により変更することがあります。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。



6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。

11月14日
マーボー豆腐

