

12月

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		おかに 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	ひとこと
	主食	のみもの おかず				
1 (金)	ごはん	あさりと白菜のみそ汁 手作りチキン照り焼き・にんじんと春雨の炒め物	ごはん さとう、てんぷん 春雨、サラダ油	あさり、油あげ とうふ、みそ、とり肉 ぶたひき肉、高野とうふ	白菜、にんじん 長ねぎ、にんにく	たら汁 【青森県の郷土料理】
4 (月)	ごはん	わかめスープ 炒めピピンパッ・みかんゼリー	ごはん さとう、ごま油 ゼリー	わかめ、とうふ ぶたひき肉、大豆 みそ	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、ぜんまい もやし、にんにく	【たらのじゃっば汁】が
5 (火)	ごはん	根菜入り鶏団子汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 根菜和風炒め	ごはん じゃがいも、さとう ごま、ごま油	根菜入りとりだんご キャベツ入り平つくね 油あげ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ れんこん、ごぼう	あります。たらの身をお
6 (水)	ごはん	なめこ豆腐のみそ汁 ほっけ塩焼き・いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち さとう、てんぷん	とうふ、油あげ みそ、ほっけ塩焼き ぶたひき肉	なめこ、にんじん 長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	ろして残った骨や皮、頭
7 (木)	米粉めん	みそラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（大根、きゅうり）・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ごま、ごま油 さとう、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、みそ ポテト付きささみカツ	長ねぎ、もやし、コーン メンマ、にんじん にんにく、しょうが 大根、きゅうり	などの「アラ」と呼ばれ
8 (金)	米粉食パン	白菜の豆乳スープ・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも ジャム	ポークフランクフルト 豆乳、ベーコン とり肉マーマレード焼き	白菜、にんじん パセリ、ほうれん草 コーン	る部分を使い、野菜など
11 (月)	ごはん	キムチスープ 豚肉と竹の子の炒め物	ごはん ごま油 サラダ油、てんぷん	ぶた肉、とうふ みそ	白菜、にんじん 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	と煮こんで作ります。津
12 (火)	ごはん	かぼちゃとひき肉のカレー ゆで野菜（ブロッコリー、にんじん、コーン）・アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ぶたひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー、コーン	が安っぽ
13 (水)	ごはん	豆腐のみそ汁・手作りホキ煮魚 キャベツとしめじの炒め物	ごはん さとう サラダ油	とうふ、みそ ホキ ぶた肉、高野とうふ	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが キャベツ、しめじ	軽地
14 (木)	ごはん	キャベツと厚揚げのみそ汁 焼肉煮・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん さとう サラダ油、ごま	あつあげ、みそ ぶた肉、高野とうふ 小魚	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、もやし にんにく、しょうが	【アラ】のことを「じゃっ
15 (金)	米粉食パン	じゃがいものコンソメスープ・チキンボールのトマトソース煮 アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン じゃがいも	ポークフランクフルト チキンボール 黒とう大豆	にんじん、パセリ 玉ねぎ、トマト ピーマン	ば」と呼び、この「ア
18 (月)	ごはん	たら汁【青森県の郷土料理】・豚肉とメンマの炒め物 アレルギー対応おかかふりかけ	ごはん じゃがいも ごま、ごま油 ふりかけ	たら、みそ ぶた肉	白菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが こんにゃく、メンマ	ラ】から出るうま味を
19 (火)	ごはん	きりたんぼ汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（にんじん、もやし）・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん きりたんぼ ドレッシング	とり肉 さばみそ	にんじん、ごぼう 長ねぎ もやし	しっかりと味わえるの
20 (水)	ごはん	豚汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2こ） ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	ぶた肉、みそ きんぴら肉だんご ひじき、ちくわ	にんじん、白菜、ごぼう 長ねぎ、しょうが こんにゃく	が、冬を代表する「たら
21 (木)	米粉めん	天ぷらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん さとう、サラダ油 米粉、てんぷん ドレッシング	とり肉 油あげ、なると ちくわ、わかめ	りんごジュース にんじん、ふき、ぜんまい 細竹、えのきだけ、長ねぎ 玉ねぎ、きゅうり、コーン	のじゃっば汁」です。
22 (金)	米粉食パン	パンプキンスープ・アレルギー対応クリスマスいちごゼリー アレルギー対応ハンバーグきのこソースがけ	米粉食パン さとう、サラダ油 ゼリー	ベーコン、豆乳 ハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム	給食では、18日に、



今月の青森産品

《青森市産》
こめ（まっしぐら）



《青森県産》
りんごジュース
根菜入りとりだんご

- ◆調味料はすべ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。
- ◆りんごジュースの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。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

☆☆希望献立アンケート☆☆

毎年6年生を対象に希望献立アンケートを実施し、学校給食に取り入れています。

12月4日
みかんゼリー

12月7日
みそラーメン

12月18日
豚肉とメンマの炒め物