

あおもりし だいいちしやく かいやう こほ だまこ ちかひせい すべ しやく
 青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生(ピーナッツ)・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

がつ
1月

しやく もつ たい おう しやく
食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

日群校

青森市小学校給食センター

実施日	こ ん だ て		おもに 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					おかずのい
15 (月)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油 サラダ油、ごま	とうふ、とり肉 油あげ、ちくわ さばみそに	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	けの汁 【青森県の郷土料理】 けの汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったという説もあります。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油揚げや高野豆腐を細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けをした汁物です。 給食では、17日に使えます。
16 (火)	ごはん		チキンカレー パリパリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、切り干し大根 きゅうり、コーン	
17 (水)	ごはん		けの汁【青森県の郷土料理】 手作り海鮮カツ・ひじきの炒め物	ごはん コーンフレーク でんぷん、サラダ油 さとう	油あげ、ちくわ 高野とうふ みそ、ひじき 海せんパンバーグ	大根、にんじん ごぼう、ぶき ぜんまい こんにゃく	
18 (木)	ごはん	りんごジュース	トック入りキムチスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 春雨サラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん トック、ごま油 マヨネーズソース 春雨	ふた肉 とうふ、みそ チキンハンバーグ	白菜、もやし にら、にんじん きゅうり りんごジュース	
19 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・ミートポークトマトソース煮 アレルギー対応ごま付き小魚・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも サラダ油 シマム、ごま	ベーコン チキンボール 豆乳、小魚	白菜、にんじん 玉ねぎ、トマト マッシュルーム	
22 (月)	ごはん		じゃがいもとわかめのみそ汁 アレルギー対応たれ付き肉団子(2こ)・五目きんぴら	ごはん じゃがいも ごま、ごま油 さとう	わかめ 油あげ、みそ 肉だんご、ふた肉	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干しいたけ	
23 (火)	ごはん		なるととビーフンのスープ アレルギー対応ポークウィンナー(2こ)・チンジャオロース	ごはん ビーフン、サラダ油 でんぷん	なると、とり肉 ポークウィンナー ふた肉	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	
24 (水)	ごはん		ねりごまみそ汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き わかめサラダ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん ごま ドレッシング	ふた肉、油あげ みそ、わかめ とり肉しょうが焼き	にんじん、白菜 小松菜、もやし	
25 (木)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン 手作りかぼちゃコロッケ・にんじんの炒め物	米粉めん コーンフレーク サラダ油 でんぷん、さとう	ふた肉、なると とり肉、ちくわ にほし粉	もやし、メンマ 長ねぎ、にんじん かぼちゃ、玉ねぎ 干しいたけ	
26 (金)	米粉食パン		県産ほたてのチャウダー・チキンサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング・学校給食週間ゼリー	米粉食パン じゃがいも ドレッシング ゼリー	ほたて、豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん コーン	
29 (月)	ごはん		きりたんぼ汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮・ぶきの炒め物	ごはん きりたんぼ サラダ油 さとう	とり肉、油あげ いわしごまみそに ふた肉	ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ぶき、こんにゃく	
30 (火)	ごはん		マーボー豆腐・米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(もやし、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 さとう、でんぷん ごま油、サラダ油 ドレッシング	とうふ、みそ ふたひき肉 米粉ギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし	
31 (水)	ごはん		あさり和白菜の中華スープ アレルギー対応ソーセージステーキ・豚肉と玉ねぎの炒め物	ごはん でんぷん ごま油、サラダ油	あさり ソーセージステーキ ふた肉	竹の子、白菜 にんじん、しょうが 干しいたけ ピーマン、玉ねぎ	



今月の青森産品

《青森市産》
 菜(まっくらら)



《青森県産》
 ほたて
 りんごジュース
 りんごジャム
 アップルソース



- ◆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。



地場産物を食べて 地産地消!

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

今月は、青森県産のほたてを使用した「ほたてのチャウダー」が給食の献立に出ます。青森県産のほたてを食べて地産地消!

食品ロス削減で 無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。