

がつ 1月 しょく もつ たい おう しょく  
**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	とり肉、油あげ さばみそに、ちくわ とうふ	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	<b>けの汁</b> 【青森県の郷土料理】
16 (水)	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、きゅうり 切り干し大根、コーン	17日の「けの汁」は、青森県津軽地方の郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったといわれていて、大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油あげや高野とうふを細かく刻み、みそやしょうゆで味付けをして、お粥のようによく煮こんだ汁物です。
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、でんぷん コーンフレーク サラダ油、さとう	油あげ、高野とうふ みそ 海せんハンバーグ ひじき、ちくわ	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、春雨 マヨネーズソース	ぶた肉、とうふ みそ チキンハンバーグ	りんごジュース、白菜 もやし、くら にんじん、きゅうり	
19 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・ミートボールトマトソース煮 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、ごま ジャム	ベーコン、豆乳 チキンボール 小魚	白菜、にんじん みそ、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 ぶた肉	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干しいたけ	<b>今月の青森産品</b>
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 ぶた肉	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
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ミードレッシング	ごはん、ごま ドレッシング	ぶた肉、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	<b>《青森市産》</b> こめ(まっしぐら)
25 (木)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン・カトリりんご 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 でんぷん サラダ油、さとう	ぶた肉、煮干し粉 とり肉、ちくわ なると	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、りんご	
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 ぶた肉	ごぼう、大根、ぶき にんじん、長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	<b>《青森県産》</b> ほたて
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 ぶたひき肉、みそ 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	カトリりんご ぶた肉・とり肉
31 (水)	ごはん		あさりと白菜の中華スープ 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 ぶた肉	竹の子、白菜、玉ねぎ にんじん、しょうが ピーマン 干しいたけ	ごぼう・アップルソース りんごジャム

◆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ゼリー、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。

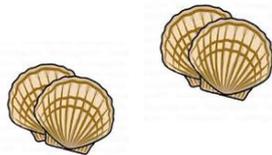
じばさんぶつ た  
**地場産物を食べて**

ちさんちしょう  
**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!



しょくひん さくげん  
**食品ロス削減で**

むだ  
**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。

