

12月



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

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	おかずするい				
1 (金)			わかめスープ 炒めビビンパッ・みかんゼリー	ごはん、さとう、ごま油、ゼリー	わかめ、とうふ、ふたひき肉、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	たら汁 【青森県の郷土料理】
4 (月)			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、ごま、ごま油、さとう	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	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるところがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のたらの身を使った【たら汁】を15日に取り入れています。
5 (火)			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、いももち、さとう、てんぷん	とうふ、油あげ、みそ、ほっけ塩焼き、ふたひき肉	なめこ、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆	
6 (水)			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	
7 (木)			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	
8 (金)			キムチスープ 米粉ギョウザ(2こ)・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、米粉ギョウザ	白菜、にんじん、竹の子、ピーマン、にんにく、しょうが	冬至
11 (月)			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、ブロッコリー、にんじん、コーン	今年は22日が冬至です。北半球では、冬至の日は、1年のうちで、一番日が短く、夜が長い日とされています。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆずが入ったお風呂に入ると、寒い冬でも風邪をひかず、丈夫な体をつくれるといわれています。今月は、かぼちゃを使ったカレーやスープを取り入れています。
12 (火)			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	
13 (水)			キャベツと厚揚げのみそ汁 焼肉煮・フルーツミックス缶	ごはん、さとう、サラダ油	あつあげ、みそ、ぶた肉、高野とうふ	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、みかん、パイナップル、おうとう	
14 (木)			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、玉ねぎ、パセリ、ピーマン、トマト	
15 (金)			たら汁【青森県の郷土料理】 アレルギー対応彩り野菜豆腐・豚肉とメンマの炒め物	ごはん、じゃがいも、ごま、ごま油	たら、みそ、彩り野菜、とうふ、ぶた肉	白菜、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、こんにゃく、メンマ、しょうが	
18 (月)			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	
19 (火)			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	りんごジュース、にんじん、白菜、ごぼう、長ねぎ、しょうが、こんにゃく	今月の青森産品
20 (水)			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、米粉、てんぷん、サラダ油、ドレッシング	とり肉、油あげ、なると、ちくわ、わかめ	にんじん、えのきだけ、ふき、細竹、ぜんまい、長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、コーン	《青森市産》 米(まっしぐら)
21 (木)			パンクンスープ・アレルギー対応ハンバーグきのこソースがけ アレルギー対応クリスマスいちごゼリー	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	《青森県産》 根菜入りとりだんご、りんごジュース、りんごジャム
22 (金)			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、ふたひき肉、高野とうふ	白菜、にんじん、長ねぎ、にんにく	



12月6日の「みそラーメン」は、筒井南小学校、浜館小学校、東陽小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校の6年生に人気のメニューです。



- ◆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。

