

がつ
2月



しょう 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

B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	のみのもの	おかずのい				
1 (木)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね パリパリ大根サラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん マヨネーズソース	あつあげ、みそ キャベツ入り平つくね	ひき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、小松菜 にんじん、きゅうり、長ねぎ 干しいたけ、切り干し大根	節分と大豆 一般に、立春の前日を節分といひ、この時に福豆（炒った大豆）をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。 豆には盡力があると信じられていたのと、「魔（ま）を滅（め）つする」（災いをなくす）に通じるからともいわれています。
2 (金)	米粉食パン		野菜スープ・アレルギー対応ポークウイナー（2コ） ジャーマンポテト・いり大豆	米粉食パン じゃがいも	とり肉 ポークウイナー ベーコン、いり大豆	大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ	
5 (月)	ごはん		ポークカレー・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クリームドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	豆乳 ぶた肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース ブロッコリー、コーン	
6 (火)	ごはん		スキージュー・アレルギー対応ソーセージステーキ ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう、サラダ油	ぶた肉、みそ 油あげ、ひじき ソーセージステーキ 大豆、ちくわ	にんじん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう	
7 (水)	ごはん		なめこのみそ汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子（2コ） ひき肉と野菜の炒め物	ごはん サラダ油	とうふ、油あげ みそ、ぶたひき肉 五目野菜の肉だんご	なめこ、にんじん 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	
8 (木)	ごはん		いももち汁・手作り海鮮カツ ゆでキャベツ・パックソース	ごはん いももち、サラダ油 コーンフレーク でんぶん	とり肉 海せんハンバーグ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ キャベツ	
9 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き ゆで野菜（もやし、コーン）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン 鶏マカロニ じゃがいも、さとう ドレッシング	とり肉 とり肉しょうが焼き	玉ねぎ、にんじん トマト、もやし コーン	
13 (火)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 豚肉といんげんの炒め物	ごはん さとう ごま油	ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 いわしごまみそに	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ いんげん、干しいたけ こんにゃく、しょうが	
14 (水)	ごはん		豆腐のみそ汁・鶏団子と根菜のうま煮 アレルギー対応チョコプリン	ごはん 里いも、さとう プリン	わかめ、とうふ みそ、チキンボール	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ	
15 (木)	米粉めん		天ぶらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ ゆで野菜（白菜、にんじん）・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉めん、米粉 でんぶん、サラダ油 ドレッシング	とり肉、油あげ なると、ちくわ	にんじん、ひき ぜんまい、細竹 えのきたけ、玉ねぎ 長ねぎ、白菜、コーン	
16 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 キャベツと玉ねぎのソテー・いちごジャム	米粉食パン ジャム	とり肉、豆乳 とり肉トマトソースに ツナ	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ パセリ	
19 (月)	ごはん		キムチスープ・アレルギー対応ハンバーグ 鶏肉と竹の子の炒め物	ごはん ごま油、サラダ油 でんぶん	ぶた肉、とうふ みそ、とり肉 ハンバーグ	白菜、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
20 (火)	ごはん	りんごジュース	けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん ごま油、さとう サラダ油	とうふ、油あげ さばみそに、ぶた肉	コーン、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 大根、しょうが、にんにく 玉ねぎ、こんにゃく りんごジュース	
21 (水)	ごはん		中華スープ・米粉ギョウザ（2コ） リャンバンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん サラダ油、春雨 ドレッシング ごま油	ぶた肉、なると 米粉ギョウザ	白菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	
22 (木)	ごはん		海鮮スープ・手作り鶏つくね（4コ） 切り干し大根の炒め物	ごはん ごま油、さとう サラダ油、でんぶん	いか、あさり 根菜入りとりだんご ちくわ	メンマ、にんじん 白菜、切り干し大根	
26 (月)	ごはん		しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 にんじんと春雨の炒め物・アレルギー対応韓国のり	ごはん さとう、春雨 サラダ油	ぶた肉、ちくわ、のり だごボール、こんにゃく みそ、ぶたひき肉 高野とうふ、がんもどき	大根、にんじん こんにゃく、しょうが 長ねぎ	
27 (火)	ごはん		県産はたと豆腐のみそ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	ほたて、とうふ みそ、わかめ チキンハンバーグ	にんじん、長ねぎ きゅうり、コーン	
28 (水)	ごはん		じゃがいものみそ汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 根菜和風炒め・アレルギー対応米粉カップケーキ（メープル）	ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう 米粉カップケーキ	わかめ、油あげ みそ、ちくわ 彩り野菜とうふ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	
29 (木)	米粉めん		担々麺・手作りポテトコロッケ もやしの炒め物	米粉めん、さとう ごま油、でんぶん サラダ油、じゃがいも コーンフレーク、ごま	ぶたひき肉 みそ、ぶた肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ、玉ねぎ にんにく、しょうが もやし、ピーマン	



しょうがみそおでん
 【青森市発祥の料理】

青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。
 戦後、青森駅前周辺にできた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を思い、少しでもあたためて欲しいと、おでんにつけるみそに、しょうがを入れたタレを作ったのが喜ばれ、広まったといわれています。
 給食では、26日にです。

今月の青森産品

〈青森市産〉
 米（まっしぐら）
 〈青森県産〉
 りんごジュース
 アップルソース
 ほたて
 根菜入りとりだんご

2月5日の「ポークカレー」は、小柳小学校、浜館小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の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。
- ◆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。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。