

2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				
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 ゆで野菜(切り干し大根、きゅうり、にんじん)・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	ふき、細竹、えのきたけ ぜんまい、長ねぎ、小松菜 にんじん、干ししいたけ 切り干し大根、きゅうり	しょうがみそおでん 26日の「しょうがみそおでん」は、青森駅周辺の屋台で提供された「おでん」に由来するといわれています。 冬の寒さの中、連絡船に乗るお客さんの体を少しでも温めようと、みそにしょうがをすりおろして入れたのが喜ばれ、広まったものです。
2 (金)	米粉食パン		野菜スープ シャーマンポテト・いり大豆	米粉食パン じゃがいも	とり肉 ベーコン、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	ぶた肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース コーン、ブロッコリー	
6 (火)	ごはん		スキー汁・ひじきの炒め物 アレルギー対応ソーセイステーキ	ごはん さつまいも さとう、サラダ油	ぶた肉、油あげ、みそ ソーセイステーキ ひじき、ちくわ、大豆	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・ひき肉と野菜の炒め物 アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ)	ごはん サラダ油	どうふ、油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ぶたひき肉	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 でんぷん、サラダ油 コーンフレーク	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 米粉マカロニ 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	どうふ、わかめ みそ、チキンボール	にんじん、玉ねぎ 長ねぎ ごぼう、干ししいたけ	
15 (木)	米粉めん		大ぶらうどん・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、さとう 米粉、でんぷん サラダ油 ドレッシング	とり肉、油あげ なると、ちくわ	にんじん、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、白菜	
16 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・いちごジャム 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	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、でんぷん サラダ油	ぶた肉、どうふ とり肉、みそ 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 さとう、ごま油 サラダ油	どうふ、油あげ さばみそに、ぶた肉	りんごジュース、大根、ごぼう にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、しょうが、にんにく コーン、玉ねぎ、こんにゃく	
21 (水)	ごはん		中華スープ・米粉ギョウザ(2こ) 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、ごま油 ドレッシング	ぶた肉、なると 米粉ギョウザ	白菜、にんじん 干ししいたけ、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こ) 切り干し大根の炒め物	ごはん ごま油、さとう でんぷん サラダ油	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・カトリんご	ごはん さとう、春雨 サラダ油	ぶた肉、たこボール ちくわ、がんもどき ごんぶ、ぶたひき肉 みそ、高野どうふ	大根、にんじん こんにゃく、しょうが 長ねぎ、りんご	
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、どうふ 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・アレルギー対応韓国のり アレルギー対応彩り野菜豆腐・根菜和風炒め	ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう	わかめ、油あげ 彩り野菜どうふ みそ、ちくわ、のり	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、じゃがいも ごま、コーンフレーク でんぷん、サラダ油	ぶたひき肉、みそ ぶた肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、メンマ にんにく、しょうが もやし、ピーマン	



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。

2月15日
天ぶらうどん

2月21日
リャンバンサンスー

2月26日
しょうがみそおでん

今月の青森産品

《青森市産》
こめ(まっしぐら)



《青森県産》
ぶた肉・とり肉
根菜入りとりだんご

ほたて・ごぼう
カトリんご

アップルソース
りんごジュース

◆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プリン・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へ返してください。