

5 がつ 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 (月)	ごはん		キムチスープ・米粉ギョウザ(2こ) ホイコーロー・こどもの白ゼリー	ごはん ごま油、サラダ油 さとう、ゼリー	ぶた肉、とうふ、みそ 米粉ギョウザ	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン	こどもの白 こどもの白は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの白」としてお祝いされています。 給食では、1日に「こどもの白ゼリー」がつかます。
2 (火)	ごはん		どさんこ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・ふきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油、さとう	とり肉、油あげ わかめ、豆乳、みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉	にんじん、コーン ふき、こんにやく	
8 (月)	ごはん		ハッシュドポーク・わかめサラダ 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	ぶた肉、わかめ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、大根	
9 (火)	ごはん		タイビーエン・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(もやし、にんじん) アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 でんぷん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、いか チキンつつあげ	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、もやし	
10 (水)	米粉めん		山菜うどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン 豚肉とメンマの炒め物・アレルギー対応プリン	米粉めん さとう、ごま なすのポテトグラタン ごま油、プリン	とり肉、なると 油あげ、ぶた肉	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにやく、メンマ	
11 (木)	米粉食パン		鶏肉としめじのコンソメスープ アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	とり肉 チキンハンバーグ	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ ほうれん草、コーン	
12 (金)	ごはん		豚汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・いか入り野菜炒め	ごはん じゃがいも ごま油	ぶた肉、高野豆腐 みそ、いか 彩り野菜豆腐	にんじん、ごぼう 大根、こんにやく 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	
15 (月)	ごはん		厚揚げと大根のみそ汁・さば塩焼き キャベツと豚肉の塩だれ炒め	ごはん でんぷん ごま油	あつあげ、わかめ みそ、さば塩焼き ぶた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ、にんにく キャベツ、玉ねぎ にんじん	
16 (火)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) 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 いもち ドレッシング	とり肉、油あげ きんぴら肉だんご	白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ 切り干し大根、コーン	
17 (水)	ごはん		豆乳担々スープ アレルギー対応海鮮ハンバーグ・チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま ごま油、でんぷん	ぶたひき肉、とうふ 豆乳、みそ、ぶた肉 海せんハンバーグ	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	
18 (木)	米粉食パン		キャベツのシチュー・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(白菜、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 じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳 白いんげん豆 ソーセージステーキ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜、コーン	
19 (金)	ごはん		えのきたけと豆腐のみそ汁 アレルギー対応鶏肉しょうが焼き・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	とり肉、とうふ、みそ とり肉しょうが焼き 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、にんじん えのきたけ	
22 (月)	ごはん		トックスープ マーボー豆腐・いちごゼリー	ごはん トック、ごま油 さとう、でんぷん ゼリー	とり肉、ぶたひき肉 とうふ、大豆、みそ	にんじん、竹の子 干しいたけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	
23 (火)	ごはん		僧兵汁 手作りかぼちゃコロケ・にんじんとツナの炒め物	ごはん 里いも、でんぷん コーンフレーク さとう、サラダ油	ぶた肉、油あげ みそ、ツナ	大根、竹の子、長ねぎ れんこん、玉ねぎ、もやし にんじん、にんにく かぼちゃ、干しいたけ	
24 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) 小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ)	米粉めん ごま油 さとう	ぶた肉、わかめ 豆乳、みそ 五目野菜の肉だんご	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ にんにく、しょうが 小松菜、もやし	
25 (木)	米粉食パン		じゃがいものコンソメスープ アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 キャベツとウインナーの炒め物	米粉食パン じゃがいも	とり肉 とり肉トマトソースに ポークフランクフルト	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ コーン	
26 (金)	ごはん		根菜入り鶏団子のみそ汁・竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】 アレルギー対応黒糖大豆	ごはん じゃがいも さとう	根菜入りとりだんご とうふ、みそ、とり肉 油あげ、黒とう大豆	大根、長ねぎ、竹の子 にんじん、干しいたけ いんげん	
29 (月)	ごはん		中華コーンスープ アレルギー対応ポークウインナー(2こ)・チャプチェ	ごはん でんぷん、春雨 ごま、さとう ごま油	とり肉、ぶたひき肉 ポークウインナー	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ	
30 (火)	ごはん	りんごジュース	さつまいも・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	ぶた肉、油あげ みそ、さばみそに	りんごジュース 大根、こんにやく 長ねぎ、キャベツ きゅうり	
31 (水)	ごはん		根菜汁 アレルギー対応ハンバーグソースかけ・ひじきの炒め物	ごはん さとう サラダ油	とり肉、油あげ みそ、ひじき、ぶた肉 チキンハンバーグ	にんじん、ごぼう 大根、れんこん 長ねぎ、こんにやく	



竹の子ごはん
 【青森県の郷土料理】

青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに笹の香りがする春を感じる郷土の山菜です。
 給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの具」が26日に出来ます。自分でごはんに混ぜて、竹の子ごはんにして食べましょう。



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
 根菜入りとりだんご

1日の「キムチスープ」は、原別小学校と浪館小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。
 19日の「ホットポテトサラダ」は、千刈小学校と大野小学校の3月に卒業した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。
- ◆こんだてで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。
- ◆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。