



# 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	ひとつこと
	主食	のみもの	おかずのい				
2 (月)	ごはん		トック入りキムチスープ・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 アレルギー対応こどもの日ゼリー	ごはん、トック ごま油、春雨 ドレッシング ゼリー	ぶた肉、とうふ、みそ ギョウザ	白菜、もやし、にら にんじん、きゅうり	<p><b>こどもの日</b></p> <p>こどもの日は「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「こどもの日」としてお祝いされています。給食では、2日に「こどもの日ゼリー」がつかます。</p> <p><b>竹の子ごはん</b> 【青森県の郷土料理】</p> <p>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18日に使われます。</p> <p><b>今月の青森産品</b></p> <p>《青森市産》 米(つがるロマン)</p> <p>《青森県産》 アップルソース りんごジュース とりだんご 果肉入りりんごゼリー</p>
6 (金)	ごはん		豚汁・手作りさわら照り焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも さとう、でんぶん 米油	ぶた肉、みそ、さわら ちくわ	玉ねぎ、白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ 切り干し大根、しょうが 干しいたけ	
9 (月)	ごはん		チキンカレー・海そうサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳、わかめ くきわかめ 赤とさかのり 白とさかのり	にんじん、玉ねぎ アップルソース にんにく、もやし コーン	
10 (火)	米粉めん		五目あんかけうどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン パイン缶・アレルギー対応米粉の cupcakes (いちご)	米粉めん、でんぶん さとう 米粉カップケーキ なすのポテトグラタン	ぶた肉、いか、なると	白菜、にんじん、長ねぎ しょうが、パイナップル	
11 (水)	ごはん	りんごジュース	厚揚げと山菜のみそ汁・ホキ米粉カツ ほうれん草とにんじんのおひたし(しょうゆ)	ごはん、米油	あつあげ、みそ ホキ米粉カツ	りんごジュース、しめじ ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、ほうれん草	
12 (木)	ごはん		ミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ いんげんとコーンの炒め物	ごはん 米粉マカロニ じゃがいも、さとう 米油	ベーコン、大豆 ソーセージステーキ	玉ねぎ、キャベツ にんにく、パセリ いんげん、コーン トマト	
13 (金)	ごはん		あさりとキャベツのみそ汁・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) ゆで野菜(もやし、にんじん)・アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん、ドレッシング パンナコッタ	あさり、油あげ、みそ きんぴら肉だんご	しめじ、キャベツ にんじん、もやし	
16 (月)	ごはん		つくね汁・アレルギー対応鶏肉生姜焼き じゃがいものそぼろ煮	ごはん、じゃがいも さとう、でんぶん	とりだんご、とうふ みそ、ぶたひき肉 とり肉しょうが焼き	大根、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ	
17 (火)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン・アレルギー対応海鮮ハンバーグ パリパリ大根サラダ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	米粉めん ドレッシング	ぶた肉、にぼし粉 海鮮ハンバーグ なると	にんじん、長ねぎ もやし、メンマ 干しいたけ、きゅうり 切り干し大根	
18 (水)	ごはん		たこ団子のすまし汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん、さとう 米油	たこボール、とうふ 彩り野菜とうふ とり肉、油あげ	にんじん、しめじ 長ねぎ、細竹、いんげん 干しいたけ	
19 (木)	ごはん		キャベツとえのきたけのスープ・アレルギー対応チキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、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	大豆、チキンハンバーグ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ ブロッコリー、コーン	
20 (金)	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、ごま さとう	とうふ、油あげ さばみそに、ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	
23 (月)	ごはん		タイプーエン・チンジャオロースー アレルギー対応いもけんぴ小魚	ごはん、春雨、ごま油 でんぶん、さつまいも	ぶた肉、いか、小魚	白菜、にんじん、にら しょうが、竹の子 ピーマン、にんにく	
24 (火)	米粉めん		カレーうどん・手作りポテトコロッケ・わかめサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉めん、さとう でんぶん、じゃがいも 米油、ドレッシング	ぶた肉、なると、大豆 わかめ	玉ねぎ、にんじん コーン、長ねぎ	
25 (水)	ごはん		すき焼き煮・いんげんと鶏肉の炒め物 果肉入りりんごゼリー	ごはん、さとう ごま油、ゼリー	ぶた肉、とうふ とり肉	にんじん、白菜、長ねぎ いんげん、こんにゃく 干しいたけ	
26 (木)	ごはん		コーンポタージュ・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き ベーコンとアスパラの炒め物	ごはん、じゃがいも 米油	とり肉、豆乳 とり肉マーマレード焼き ベーコン	コーン、玉ねぎ パセリ、アスパラガス にんじん	
27 (金)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり、にんじん) アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、ごま油 さとう、でんぶん ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ、ポークウインナー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、大根 きゅうり	
30 (月)	ごはん		ハッシュドポーク・チキンサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん 米油、ドレッシング	ぶた肉、とり肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム いんげん、コーン	
31 (火)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) 豚肉と小松菜の炒め物	ごはん、米油	ひじき、油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ぶた肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、小松菜 玉ねぎ、長ねぎ	

- ◆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。
- ◆パン委託業者の都合により、5月は主食がパンの日は全てごはんになります。