



5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				
2 (月)	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 長ねぎ、小松菜、玉ねぎ	こどもの日 5月5日の「こどもの日」は、こどもの健やかな成長を願う行事です。 菖蒲を入れたお風呂に入り、鯉のぼりや、兜を飾り、柏餅を食べてお祝いをします。これにちなんで、6日には、こどもの日ゼリーが付いています。
6 (金)	ごはん		トック入りキムチスープ・米粉ギョウザ(2こ)・こどもの日ゼリー 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 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 米粉ギョウザ	白菜、もやし、にら にんじん きゅうり	
9 (月)	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 でんぷん、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、しょうが 切り干し大根 干しいたけ	
10 (火)	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 くきわかめ、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	
11 (水)	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 ふきの炒め物・アレルギー対応米粉のカップケーキ(いちご味)	米粉めん でんぷん、さとう なすのポテトグラタン 米油 米粉カップケーキ	ぶた肉、いか なると ぶた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが ふき、こんにゃく	
12 (木)	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	厚揚げ、みそ ホキ米粉カツ	りんごジュース ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹 しめじ、にんじん 長ねぎ、ほうれん草	
13 (金)	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 トマト、にんにく パセリ、いんげん コーン、にんじん	
16 (月)	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	ごはん ドレッシング	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	
17 (火)	ごはん		つくね汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん	根菜入りとりだんご とうふ、みそ とり肉しょうが焼き ぶたひき肉	大根、にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	
18 (水)	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、なると にほし粉 海せんハンバーグ	にんじん、長ねぎ もやし、メンマ 干しいたけ 切り干し大根、きゅうり	
19 (木)	ごはん		たこ団子のすまし汁 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 とり肉、油あげ	にんじん、しめじ 長ねぎ 細竹、干しいたけ いんげん	
20 (金)	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	
23 (月)	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	
24 (火)	ごはん		タイピーエン・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 でんぷん	ぶた肉、いか ポークウインナー	白菜、にんじん にら、しょうが 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
25 (水)	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、でんぷん 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 長ねぎ コーン	
26 (木)	ごはん		すき焼き煮 いんげんと鶏肉の炒め物・ぶどうゼリー	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	
27 (金)	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 ゆで野菜(アスパラガス、にんじん)・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん じゃがいも マヨネーズソース	とり肉、豆乳 とり肉マーマレード焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ アスパラガス	
30 (月)	ごはん		マーボー豆腐・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・アレルギー対応いもけんぴ小魚	ごはん ごま油、さとう でんぷん ドレッシング さつまいも	とうふ ぶたひき肉 みそ 小魚	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	
31 (火)	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	

竹の子ごはんの具

竹の子というと、全国で大きくて太い「孟宗竹」が有名ですが、青森県では笹の仲間、チシマ笹の若い芽を摘んだ「根曲がり竹」も親しまれています。19日の竹の子ごはんの具には、「根曲がり竹」(細竹)を使用しています。歯ごたえや風味を味わいましょう。



今月の青森産品

- 《青森市産》
米(つがるロマン)
- 《青森県産》
りんごジュース
豚肉・ごぼう
根菜入り鶏団子
きんぴら肉団子
ポークウインナー
白菜キムチ
ぶどうゼリー
アップルソース

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飯になります。

- ◆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ゼリー、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。
- ◆りんごジュースの空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。