



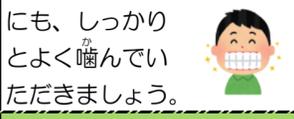
青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生(ピーナッツ)・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

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				
1 (水)	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 白菜とにんじんのおひたし(しょうゆ)	ごはん じゃがいも	とり肉、わかめ 油あげ、豆乳 みそ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン 白菜	歯と口の健康週間 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。特に、よく噛んで食べることは、消化や吸収を助けるだけでなく、食べ過ぎを防ぐ働きもあります。学校給食では、日頃から、根菜や魚介類など、噛みごたえのある食材を取り入れていきます。健康な体づくりのためにも、しっかりとよく噛んでいただきます。
2 (木)	ごはん		つくね汁・ます塩焼き ふきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	チキンボール、みそ ぶた肉 ます塩焼き	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ ふき、こんにゃく	
3 (金)	ごはん		キャベツとフランクのスープ・手作りチキンナゲット(2こ) 米粉マカロニサラダ・アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん じゃがいも、でんぷん マヨネーズソース、米油 米粉マカロニ、ドレッシング	ポークフランクフルト チキンボール 大豆	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、きゅうり	
6 (月)	ごはん		山菜汁・豚肉とコーンの甘辛炒め アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん さとう、米油 パンナコッタ	油あげ、とり肉 なると、ぶた肉	ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹 にんじん、長ねぎ、コーン 玉ねぎ、こんにゃく	
7 (火)	ごはん		海鮮スープ・アレルギー対応鶏肉生姜焼き 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 ごま油 ドレッシング	いか、あさり とり肉しょうが焼き	メンマ、にんじん 白菜、切り干し大根 きゅうり	
8 (水)	ごはん		いももち汁・ほっけ塩焼き すき昆布の炒め物	ごはん いももち さとう、ごま ごま油	とり肉、油あげ ほっけ塩焼き こんぶ、ぶた肉	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ こんにゃく	
9 (木)	ごはん		ピリ辛みそ汁・手作り海鮮カツ・アレルギー対応いもけんぴ小魚 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	ごはん さとう、米油 でんぷん、ドレッシング さつまいも	ぶた肉、みそ 海せんハンバーグ 大豆、小魚	にんじん、もやし 小松菜、しょうが 白菜	
10 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ハンバーグ アスパラとベーコンのソテー・カシスペースト	米粉食パン 米粉マカロニ、じゃがいも さとう、米油 カシスペースト	とり肉 ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、トマト にんにく、アスパラガス コーン	
13 (月)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁・アレルギー対応さんまレモン煮 豚肉といんげんの当座煮	ごはん さとう、ごま油	油あげ、とうふ、みそ ぶた肉 さんまレモンに	大根、ほうれん草 にんじん、いんげん 干しいたけ、こんにゃく	
14 (火)	ごはん		ねりごまみそ汁・アレルギー対応さばみそ煮 県産切り干し大根の炒め物	ごはん ごま、さとう 米油	ぶた肉、とうふ 油あげ、みそ さばみそに	にんじん、しめじ 小松菜、切り干し大根	
15 (水)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・パックソース	ごはん きりたんぼ、米油	とり肉、油あげ チキンたつたあげ	ごぼう、大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり	
16 (木)	ごはん		ほたてのみそ汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ ひじきと大豆の炒め物・りんごとカシスのゼリー	ごはん さとう、米油 ゼリー	ほたて、とうふ、みそ ごぼう入りつくねハンバーグ ひじき、大豆 ぶた肉	大根、にんじん キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ 平さやいんげん	
17 (金)	ごはん		パサラコーンと豆のポタージュ アレルギー対応ポークウィンナー(2こ)・ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) 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、米油 ドレッシング	とり肉、大豆 白いんげん豆、青大豆 きんとき豆、豆乳 ポークウィンナー	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草	
20 (月)	ごはん		米粉めんスープ・アレルギー対応ソーセージステーキ チンジャオロースー・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん 米粉めん、米油 でんぷん、ごま	とり肉 ソーセージステーキ ぶた肉、小魚	チンゲン菜、もやし にんじん、干しいたけ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
21 (火)	ごはん	りんごジュース	厚揚げのみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 にんじんと春雨の炒め物	ごはん 春雨、さとう ごま油	とり肉、あつあげ みそ いわしごまみそに ぶたひき肉、高野どうふ	りんごジュース 大根、にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、えだ豆	
22 (水)	ごはん		キムチスープ・アレルギー対応五目野菜の肉団子 ゆで野菜(大根、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 ドレッシング	ぶた肉、とうふ、みそ 五目野菜の肉だんご	白菜、にんじん 大根	
23 (木)	ごはん		ポークカレー ツナサラダ・アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	ぶた肉、豆乳 ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース いんげん、コーン	
24 (金)	ごはん		コンソメスープ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 フランクと野菜のソテー・ももゼリー	ごはん じゃがいも、米油 ゼリー	とり肉 とり肉トマトソースに ポークフランクフルト	しめじ、にんじん、玉ねぎ ピーマン、キャベツ、コーン	
27 (月)	ごはん	りんごジュース	なめこ豆腐のみそ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ホットポテトサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん じゃがいも、さとう 米油 マヨネーズソース	とうふ、油あげ みそ、豆乳 チキンハンバーグ	りんごジュース なめこ、大根 にんじん、えだ豆	
28 (火)	ごはん		わかめと玉ねぎのみそ汁 豚キムチ丼の具・アレルギー対応プリン	ごはん さとう、ごま ごま油、プリン	大豆、わかめ みそ、ぶた肉	にんじん、干しいたけ こんにゃく、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜 メンマ	
29 (水)	ごはん		春雨スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり)・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん 春雨、ごま油 米油、ドレッシング	とり肉 ポテト付きささみカツ	竹の子、にんじん 小松菜、きくらげ もやし、きゅうり	
30 (木)	ごはん		みそけんちん汁・あじ塩焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん 米油	とうふ、とり肉 油あげ、みそ あじ塩焼き	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ みず、こんにゃく	



6月18日は ほたての日

青森県の陸奥湾で育ったおいしいほたてをより多くの人に食べてほしいという思いから、陸奥湾の「ムツ(六つ=6)」とホタテの「ホ」の字を分けた「十と八」にちなみ、6月18日を【ほたての日】と定めました。

16日には、ふるさと産品給食の日として、陸奥湾産の青森ほたてを使った【ほたてのみそ汁】を取り入れていきます。青森のおいしいほたてをよく味わっていただきます。



今月の青森産品

- 《青森市産》
- こめ(つがるロマン)
- カシスペースト
- パサラコーン
- 《青森県産》
- りんごジュース
- ぶた肉・とり肉・ほたて
- 大根・にんじん・ごぼう
- 平さやいんげん
- みず・コーン
- 県産ごぼう入りハンバーグ
- りんごとカシスのゼリー
- アップルソース

- ◆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。



教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。
児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。