



あおもりし たいおうしょく にゅう こむぎ たまご らっかせい すべ しょう
 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。

しょく もつ たい おう しょう
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

青森市単独給食実施校

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 (金)	米粉パン		ホワイトシチュー・チキンサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング・カシスペースト	米粉パン じゃがいも、米油 ドレッシング カシスペースト	ベーコン、豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ いんげん	たなばた 七夕
4 (月)	ごはん		マーボー豆腐・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 さとう、でんぷん ごま油、春雨 ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ 米粉ギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	たなばた 七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。 7日は、天の川をイメージしたすまし汁と七夕ゼリーが付きます。
5 (火)	ごはん		夏野菜カレー フルーツ入り豆乳デザート	ごはん 豆乳デザート	ぶた肉、豆乳	かぼちゃ、玉ねぎ、なす ズッキーニ、にんにく アップルソース、おうとう みかん、パイナップル	なほか 7日は、あまの川をイメージしたすまし汁と七夕ゼリーが付きます。
6 (水)	ごはん	りんごジュース	いもち汁 あじ塩焼き・もやしの炒め物	ごはん いもち、さとう 米油	とり肉、油あげ あじ塩焼き ちくわ	りんごジュース 大根、にんじん、ごぼう 干しいだけ 長ねぎ、もやし、小松菜	きぼう こんだて 希望献立アンケート
7 (木)	ごはん		すまし汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング・七夕ゼリー	ごはん 米粉めん、米油 ドレッシング ゼリー	とり肉、とうふ ポテト付きささみカツ わかめ	にんじん、オクラ キャベツ、きゅうり	ねんせい たいしょう きぼう こんだて 6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。
8 (金)	ごはん		キャベツのコンソメスープ 手作りチキン照り焼き・ラタトゥイユ	ごはん さとう、でんぷん オリーブ油	ポークフランクフルト とり肉、ぶた肉	にんじん、コーン キャベツ、にんにく 玉ねぎ、なす、ピーマン トマト、パセリ	
11 (月)	ごはん		中華スープ・メンマの炒め物 アレルギー対応五目野菜の肉団子（2こ）	ごはん 米油	ぶた肉、なると 五目野菜の肉だんご	もやし、にんじん、長ねぎ 干しいだけ メンマ、こんにゃく	がっ か 7月4日 マーボー豆腐
12 (火)	ごはん		サンラータン・中華風まぜごはんの臭 果肉入りりんごゼリー	ごはん 米油、でんぷん ごま油、ゼリー	とり肉、とうふ ぶた肉、ベーコン	しょうが、白菜 にんじん、チンゲン菜 竹の子、干しいだけ きくらげ、えだ豆	がっ にち 7月11日 メンマの炒め物
13 (水)	ごはん		根菜入り鶏団子と大根のみそ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・えだ豆とひじきの炒め物	ごはん 米油	根菜入りとりだんご とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ひじき、ちくわ	大根、にんじん、しめじ 長ねぎ えだ豆、こんにゃく	がっ にち 7月15日 キーマカレー
14 (木)	ごはん	りんごジュース	あさりと小松菜のみそ汁 ホキ米粉カツ・きんぴらごぼう	ごはん 米油、ごま さとう、ごま油	あさり、とうふ、みそ ホキ米粉カツ ぶた肉	りんごジュース 小松菜、にんじん、長ねぎ ごぼう、干しいだけ	今日の給食 きょうのきよく
15 (金)	米粉パン		じゃがいものコンソメスープ キーマカレー	米粉パン じゃがいも	ポークフランクフルト ぶたひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん えだ豆	こんげつ あおもりさんびん 今月の青森産品
19 (火)	ごはん		キムチスープ・ホイコーロー アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん ごま油、さとう 米油、ごま	ぶた肉、みそ 小魚	白菜、にんじん、チンゲン菜 にら、キャベツ、ピーマン 竹の子、しょうが、にんにく	あおもりしさん 《青森市産》 こめ 米(つがるロマン) カシスペースト
20 (水)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応さばみそ煮 小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ)	ごはん きりたんぼ、さとう	とり肉、油あげ さばみそに	大根、にんじん、ごぼう 干しいだけ、長ねぎ もやし、小松菜	あおもりけんさん 《青森県産》 きゅうりゅう 牛乳 根菜入りとりだんご
21 (木)	ごはん		せんざり汁・焼肉煮 アレルギー対応いもけんぴ小魚	ごはん さとう、米油 さつまいも	ひじき、油あげ、みそ ぶた肉、高野とうふ 小魚	キャベツ、にんじん、長ねぎ 切り干し大根、玉ねぎ ピーマン、こんにゃく もやし、にんにく、しょうが	かにくい りんごゼリー・りんごジュース

- ◆ 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、種類の提供を休止しています。
- ◆ 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。



食事の前、おやつを食べる前、
 トイレの後など毎日の生活で手洗
 いを何度も行いますよね。
 今回は、石けんをつかった、手
 洗いのしかたをふりかえってみま
 しょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。