



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。

青森市アレルギー対応食のメニュー

B群校

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

保護者の皆様の負担が軽くなります！！

10月から給食費が無償化となりました

◆◆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 | | | | | |
| 3(月) | ごはん | | たこボールスープ・米粉ギョウザ(2こ) ひじきサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング ブルーベリーゼリー | ごはん、サラダ油 ドレッシング ゼリー | たこボール、ぶた肉 米粉ギョウザ ひじき | 白菜、竹の子、にんじん 長ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン | <p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。</p> <p>給食ではブルーベリーゼリーが、3日にあります。</p> | |
| 4(火) | ごはん | | いもち汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物 | ごはん、いもち ごま油、ごま さとう | とり肉、油あげ さばみそに、ぶた肉 | にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ、しめじ | | |
| 5(水) | 米粉めん | | みそコーンラーメン・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応和風ドレッシング | 米粉めん、ごま ごま油、さとう コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ドレッシング | ぶた肉、みそ | 長ねぎ、キャベツ、コーン メンマ、にんじん、しょうが 干しいたけ、にんにく、大根 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり | | |
| 6(木) | ごはん | | 八杯豆腐【青森県の郷土料理】・鶏肉とれんこんの炒め物 アレルギー対応ポークウインナー(2こ) | ごはん、でんぷん ごま、さとう ごま油 | とうふ、とり肉 ポークウインナー | えのきたけ、干しいたけ にんじん、長ねぎ れんこん、いんげん | | |
| 7(金) | 米粉食パン | | さつまいもポターージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ、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 さつまいも ドレッシング | とり肉、豆乳 ソーセージステーキ | にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン | | |
| 11(火) | ごはん | | 根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・五目きんぴら | ごはん、ごま ごま油、さとう | とりだんご 油あげ、みそ 彩り野菜とうふ ぶた肉 | しめじ、もやし、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく、平さやいんげん | | |
| 12(水) | 米粉めん | | 天ぷらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ) | 米粉めん、米粉 でんぷん、サラダ油 | とり肉、油あげ ちくわ | にんじん、長ねぎ、ふき ぜんまい、えのきたけ、細竹 玉ねぎ、白菜、小松菜 | | |
| 13(木) | ごはん | | 肉じゃが・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ にんじんしりしり | ごはん、じゃがいも さとう、ごま油 サラダ油 | ぶた肉、ツナ ごぼう入りつくねハンバーグ | 玉ねぎ、にんじん こんにゃく | | |
| 14(金) | 米粉食パン | | 白菜とベーコンの豆乳スープ・米粉マカロニミートソース炒め アレルギー対応黒糖大豆 | 米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油 | ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 黒とう大豆 | 白菜、にんじん、小松菜 玉ねぎ、マッシュルーム トマト、にんにく | | |
| 17(月) | ごはん | | 豚汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 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、じゃがいも ドレッシング | ぶた肉、みそ チキンハンバーグ | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、長ねぎ、きゅうり 切り干し大根、コーン | | <p>八杯豆腐 【青森県の郷土料理】</p> <p>八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。</p> <p>豆腐を拍子木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぷんでとろみをつけてたなほ地方の郷土料理です。</p> <p>給食ではこの八杯豆腐が、6日にあります。</p> |
| 18(火) | ごはん | | わかめスープ・炒めビビンパ カットりんご(早生ふじ) | ごはん、ごま さとう、ごま油 | とり肉、とうふ わかめ なると、ぶたひき肉 みそ | にんじん、長ねぎ、もやし 干しいたけ、ほうれん草 ぜんまい、りんご | | |
| 19(水) | 米粉めん | | 煮干ししょうゆラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 小松菜とにんじんのおひたし(しょうゆ) | 米粉めん、サラダ油 | ぶた肉、なると にほし粉 ポテト付きささみカツ | 長ねぎ、もやし、メンマ 干しいたけ、小松菜 にんじん | | |
| 20(木) | ごはん | | しょうがみそおでん・ひき肉と白菜の炒め物 アレルギー対応韓国のり | ごはん、さとう ごま油、でんぷん | ちくわ、たこボール がんもどき、こんぶ みそ、ぶたひき肉 高野とうふ、のり | 大根、にんじん、こんにゃく しょうが、白菜、ピーマン | | |
| 21(金) | 米粉食パン | | 米粉マカロニのコンソメスープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン) アレルギー対応フレンチドレッシング・りんごジャム | 米粉食パン 米粉マカロニ ドレッシング ジャム | とり肉 海せんハンバーグ | しめじ、にんじん、玉ねぎ 小松菜、コーン | | |
| 24(月) | ごはん | りんごジュース | さつまいものみそ汁・さば塩焼き 切り干し大根の炒め物 | ごはん、さつまいも サラダ油 さとう | 油あげ、みそ、ちくわ さば塩焼き | りんごジュース、小松菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ、切り干し大根 | | |
| 25(火) | ごはん | | ポークカレー・ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング | ごはん、じゃがいも ドレッシング | ぶた肉、豆乳 | にんじん、玉ねぎ アップルソース ブロッコリー、コーン | | |
| 26(水) | 米粉めん | | きつねうどん・手作りメンチカツ コーン入りマッシュポテト | 米粉めん、さとう コーンフレーク でんぷん、サラダ油 じゃがいも | 油あげ、とり肉 なると、豆乳 チキンハンバーグ | えのきたけ、細竹、ふき ぜんまい、にんじん、長ねぎ コーン、玉ねぎ、パセリ | | |
| 27(木) | ごはん | | ねりごまみそ汁・ます塩焼き ずき昆布の炒め煮 | ごはん、ごま サラダ油、さとう | とり肉、みそ、こんぶ ます塩焼き、ぶた肉 | 大根、小松菜、にんじん ごぼう、こんにゃく | | |
| 28(金) | 米粉食パン | | ポトフ・ツナサラダ アレルギー対応マヨネーズソース・いちごジャム | 米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース ジャム | ポークフランフルト ツナ | にんじん、玉ねぎ、しめじ キャベツ | | |
| 31(月) | ごはん | | 厚揚げと山菜のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね にんじんと春雨の炒め物・アレルギー対応かぼちゃプリン | ごはん、春雨 さとう、サラダ油 プリン | あつあげ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉 高野とうふ | ふき、ぜんまい、えのきたけ 細竹、にんじん、長ねぎ ごぼう | | |

10月13日の「肉じゃが」は、堤小学校、横内小学校、甲田小学校、大野小学校の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。
- ◆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。
- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆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。