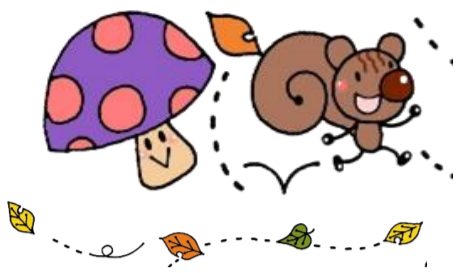




青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

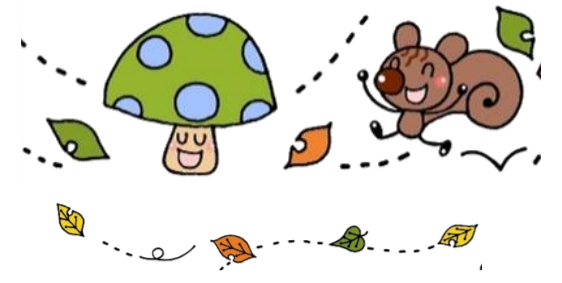
# 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校



## 保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

\*\*\*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				
1 (火)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉といんげんの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	とうふ、わかめ 油あげ、みそ さばみそに、ぶた肉	長ねぎ、にんじん いんげん、干しいたけ こんにやく、しょうが	<b>【八甲田牛】を 知っていますか？</b> 八甲田牛は日本短角種と いう品種で、育てている頭 数が非常に少ないため、全 国的にも貴重な品種です。 春から秋にかけて八甲田 山のふもとの牧場のびのび と育てられます。脂肪分 が控えめで赤みが多い肉質 なので牛肉本来の味を味わ うことができます。 15日は、八甲田牛が 入った県産きんぴらごぼう が出ます。
2 (水)	米粉めん		しょうゆラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン ゆで野菜（小松菜、コーン）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉めん ポテトグラタン ドレッシング	ぶた肉、なると わかめ	にんじん、メンマ 白菜、長ねぎ 小松菜、コーン	
4 (金)	ごはん		じゃがいものコンソメスープ・ピラフの具 アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん じゃがいも、サラダ油 パンナコッタ	とり肉、ベーコン	にんじん、しめじ、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン	
7 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまいも汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き ひじきと大豆の炒め物	ごはん さつまいも サラダ油、さとう	ぶた肉、みそ とり肉しょうが焼き ひじき、ちくわ、大豆	りんごジュース こんにやく、大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ	
8 (火)	ごはん		中華スープ・アレルギー対応きんぴら肉団子（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 春雨、ごま油 ドレッシング	ぶた肉、なると きんぴら肉だんご	竹の子、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、きゅうり	
9 (水)	米粉めん		あんかけうどん・手作りかぼちゃコロック 白菜とにんじんのおひたし（しょうゆ）	米粉めん でんぷん、さとう コーンフレーク サラダ油	ぶた肉	大根、長ねぎ、にんじん 干しいたけ、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、白菜	
10 (木)	ごはん		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 いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち、さとう でんぷん	とうふ、みそ チキンハンバーグ ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ もやし、干しいたけ 玉ねぎ、えだ豆	
11 (金)	米粉食パン		キャベツのクリーム煮・アレルギー対応ポークウインナー（2こ） ゆで野菜（ほうれん草、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 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉、豆乳 ポークウインナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、コーン	
14 (月)	ごはん		わかめスープ・アレルギー対応キャベツ入り平つくね メンマと糸こんにゃくの炒め物	ごはん ごま油、ごま	とうふ、わかめ キャベツ入り平つくね ぶた肉	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ こんにやく、メンマ ピーマン	
15 (火)	ごはん		県産鶏と大根のみそ汁・手作り海鮮カツ 八甲田牛入り県産きんぴらごぼう	ごはん コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ごま油、ごま	とり肉、とうふ、みそ 海せんハンバーグ 牛肉	大根、にんじん 小松菜、干しいたけ 長ねぎ、ごぼう	
16 (水)	米粉めん		五目塩ラーメン・米粉ギョウザ（2こ）・海藻サラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応黒糖大豆	米粉めん ごま油、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、なると 米粉ギョウザ、くわわかめ 赤とさかのり、わかめ 白とさかのり、黒とう大豆	メンマ、キャベツ 干しいたけ、長ねぎ にんじん、もやし	
17 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物・カットりんご（早生ふじ）	ごはん きりたんぼ サラダ油	とり肉、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	にんじん、ごぼう、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ 切り干し大根、りんご	
18 (金)	米粉食パン		県産野菜のミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ ビーンズサラダ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	ポークフランクフルト ソーセージステーキ 大豆、白いんげん豆 青大豆、きんとき豆	コーン、玉ねぎ、にんじん いんげん、しめじ トマト、キャベツ	
21 (月)	ごはん		県産野菜の豚汁・手作りホキ煮魚 ふきの炒め物・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん じゃがいも、さとう サラダ油、ごま	ぶた肉、みそ ホキ、油あげ、小魚	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 大根、長ねぎ、しょうが ふき、こんにやく	
22 (火)	ごはん	りんごジュース	春雨スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油、でんぷん	とり肉、ぶた肉 ポテト付きささみカツ	りんごジュース、にんじん もやし、竹の子、ピーマン チンゲン菜、干しいたけ にんにく、しょうが	
24 (木)	ごはん		なめこのみそ汁・ほたてと野菜のみそ煮 アレルギー対応プリン	ごはん じゃがいも プリン	わかめ、油あげ みそ、ほたて、とうふ	なめこ、にんじん ほうれん草、長ねぎ	
25 (金)	米粉食パン		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・いちごジャム ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン ドレッシング ジャム	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 キャベツ、きゅうり、パセリ	
28 (月)	ごはん		カラフルつみれと豆腐のすまし汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・にんじんと春雨の炒め物	ごはん さとう、春雨 サラダ油	つみれボール、とうふ 彩り野菜とうふ ぶたひき肉、ちくわ 高野とうふ	しめじ、長ねぎ、にんじん	
29 (火)	ごはん		チキンカレー フルーツポンチ	ごはん じゃがいも サラダ油、ゼリー	とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース おうとう、パイナップル	
30 (水)	米粉めん		山菜うどん・ホキ米粉カツ・ゆで野菜（大根、にんじん） アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉めん さとう、サラダ油 ドレッシング	油あげ、ぶた肉 ホキ米粉カツ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、長ねぎ にんじん、大根	

### ほたてと野菜のみそ煮

「ほたてと野菜のみそ煮」は、郷土料理の「貝焼きみそ」をアレルギー対応食用にアレンジしたものです。

「貝焼きみそ」は、たまごが貴重だった頃、かぜをひいた時や、体力を回復させる時に作られた料理で、主に津軽地方や下北地方で食べられています。

「ほたてと野菜のみそ煮」は、24日にします。

### 今月の青森産品

- 青森市産
  - 米（つがるロマン・まっしぐら）
  - カットりんご（早生ふじ）
- 青森県産
  - ぶた肉、八甲田牛、とり肉
  - ほたて、とうふ、みそ
  - にんじん、長ねぎ、大根
  - キャベツ、ごぼう、玉ねぎ
  - コーン、切り干し大根
  - アップルソース
  - りんごジュース

11月22日の「チンジャオロースー」は、堤小学校、横内小学校、浜田小学校、新城中央小学校の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。
- 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。
- 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。