



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校

青森市小学校給食センター



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



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 (木)	ごはん 		キムチスープ・米粉ギョウザ ホイコーロー	ごはん ごま油 さとう、サラダ油	ぶた肉、みそ 米粉ギョウザ、とうふ	白菜、にんじん にら、キャベツ ピーマン、竹の子 にんにく、しょうが	たら汁 【青森県の郷土料理】
2 (金)	米粉食パン 		ブラウンシチュー・アレルギー対応照り焼きハンバーグ わかめサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、豆乳 照り焼きハンバーグ わかめ	玉ねぎ、にんじん きゅうり、コーン	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるのがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のたらの身を使った【たら汁】を22日に取り入れています。
5 (月)	ごはん 		小松菜とあさりのみそ汁・おろし豚丼の具 アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん、サラダ油 じゃがいも パンナコッタ	あさり、とうふ みそ、ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、大根 もやし、ピーマン	
6 (火)	ごはん 		さつまいも汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ひじきの炒め物	ごはん、サラダ油 さつまいも さとう	ぶた肉、油あげ みそ、ひじき ちくわ キャベツ入り平つくね	大根、にんじん、長ねぎ こんにゃく、えだ豆	
7 (水)	米粉めん 		みそラーメン・アレルギー対応ソーセージステーキ 豚肉と竹の子の炒め物	米粉めん ごま油、さとう ごま、サラダ油 でんぷん	ぶた肉、わかめ みそ ソーセージステーキ	もやし、にんじん、メンマ キャベツ、長ねぎ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく	
8 (木)	ごはん 		根菜入り鶏団子汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 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 ドレッシング	とりだんご、とうふ いわしごまみそ	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、白菜	
9 (金)	米粉食パン 		キャベツとしめじのスープ・アレルギー対応チキン竜田揚げ ジャーマンポテト	米粉食パン じゃがいも サラダ油	チキンたつたあげ ベーコン	キャベツ、にんじん しめじ、玉ねぎ いんげん	冬至
12 (月)	ごはん 		僧兵汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) 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 里いも ドレッシング	ぶた肉、油あげ みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、れんこん 白菜、竹の子 長ねぎ、きゅうり 切り干し大根	今年22日が冬至です。北半球では、冬至の日は、1年のうちで、一番昼が短く、夜が長い日とされ、冬至に栄養がたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆずが入ったお風呂に入ると、寒い冬でも風邪をひかず、丈夫な体をつくれるといわれています。今月は、「手作りかぼちゃコロック」を取り入れています。
13 (火)	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クリームドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 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 キャベツ、コーン	
14 (水)	米粉めん 		山菜うどん・手作り海鮮カツ もやしと小松菜のおひたし(しょうゆ)	米粉めん さとう、サラダ油 でんぷん コーンフレーク	とり肉、なると 油あげ 海せんハンバーグ	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	
15 (木)	ごはん 	りんごジュース 	みそけんちん汁・さばねぎ塩焼き きんぴらごぼう	ごはん ごま油、ごま さとう、サラダ油	とうふ、みそ さばねぎ塩焼き ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、ごぼう りんごジュース	
16 (金)	米粉食パン 		コンソメスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 野菜ソテー・カシスペースト	米粉食パン じゃがいも サラダ油 カシスペースト	ポークフランクフルト チキンハンバーグ ベーコン	大根、にんじん いんげん キャベツ、玉ねぎ	
19 (月)	ごはん 		中華スープ・手作りシュウマイ(2こ) リャンバンサンデー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、でんぷん 米粉、春雨、ごま油 ドレッシング	いか、ぶた肉 なると チキンボール	白菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ きゅうり、しょうが にんにく	今月の青森産品
20 (火)	ごはん 		豚汁・ほっけ塩焼き もやしの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油	ぶた肉、高野とうふ みそ、ほっけ塩焼き ぶたひき肉	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ もやし、ピーマン	《青森市産》 米(つがるロマン) カシスペースト
21 (水)	米粉めん 		海鮮塩ラーメン・手作りかぼちゃコロック ゆで野菜(キャベツ、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、でんぷん コーンフレーク ごま油、サラダ油 ドレッシング、さとう	ぶた肉、あさり なると	メンマ、にんじん チンゲン菜 長ねぎ、キャベツ かぼちゃ、玉ねぎ	《青森県産》 ポークフランクフルト アップルソース りんごジュース とりだんご
22 (木)	ごはん 		たら汁【青森県の郷土料理】・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	たら、みそ とり肉マーマレード焼き ちくわ	白菜、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、しょうが 切り干し大根	
23 (金)	米粉食パン 		かぼちゃのポターージュ・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 アレルギー対応クリスマスいちごプリン	米粉食パン ドレッシング プリン	とり肉、豆乳 ポークウインナー	かぼちゃ 玉ねぎ、にんじん パセリ、コーン ほうれん草	

12月7日の「みそラーメン」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校、甲田小学校、千刈小学校、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。

◆こんだてで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。

