



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した！！

*** 10月から給食費が無償化となりました***

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	おかず類				
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 サラダ油 さとう	ぶた肉、とうふ みそ 米粉ギョウザ	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 じゃがいも サラダ油 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	青森県の郷土料理に【たらのじゃっば汁】があります。たらの身をおろして残った骨や皮、頭などの「アラ」と呼ばれる部分を使い、野菜などと煮こんで作ります。津軽地方では、この「アラ」のことを「じゃっば」と呼び、この「アラ」から出るうま味をしっかりと味わえるのが、冬を代表する「たらのじゃっば汁」です。
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 じゃがいも サラダ油 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、もやし ピーマン、大根	たら
6 (火)	ごはん		さつま汁・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 さつまいも さとう サラダ油	ぶた肉、油あげ みそ キャベツ入り平つくね ひじき、ちくわ	大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、えだ豆	鱈
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、ごま さとう、でんぷん サラダ油	ぶた肉、わかめ みそ ソーセージステーキ	もやし、キャベツ にんじん、メンマ、長ねぎ しょうが、にんにく 竹の子、ピーマン	希望献立アンケート
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	根菜入りとりだんご とうふ いわしごまみそに	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、白菜	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。
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 サラダ油 じゃがいも	チキンたつ田あげ ベーコン	キャベツ、にんじん しめじ いんげん、玉ねぎ	12月13日 ツナサラダ
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 にんにく、切り干し大根 きゅうり	12月14日 山菜うどん
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	12月21日 かぼちゃコロケ
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 コーンフレーク でんぷん	とり肉、油あげ なると 海せんハンバーグ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、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 ぶた肉 さばねぎ塩焼き	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、ごぼう	
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	今月の青森産品
19 (月)	ごはん		中華スープ・手作りシュウマイ（2こ） リャンバンサンスー・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 しょうが、にんにく きゅうり	《青森市産》
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、高野どうふ 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	《青森県産》 こめ（つがるロマン）
21 (水)	米粉めん		海鮮塩ラーメン・手作りかぼちゃコロケ 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、さとう ごま油、サラダ油 コーンフレーク ドレッシング	ぶた肉、あさり なると	メンマ、にんじん チンゲン菜、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ	カシスペースト
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 ちくわ とり肉マーマレード焼き	白菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、切り干し大根	《青森県産》 ぶた肉、ごぼう 根菜入りとりだんご アップルソース
23 (金)	米粉食パン		かぼちゃのポタージュ・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、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 ポークウィンナー	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ コーン、ほうれん草	りんごジュース ポークフランクフルト ポークウィンナー

- ◆調味料はすべ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。