



# 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	のりもの	おかずのり				
16 (月)	ごはん		中華スープ・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	いか、ぶた肉、なると 米粉ギョウザ、みそ	干しいたけ、にんじん チンゲン菜、キャベツ 長ねぎ、竹の子、にんにく ピーマン、しょうが	<b>けの汁</b> 【青森県の郷土料理】 けの汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったという説もあります。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油揚げや高野豆腐を細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けをした汁物です。給食では、26日にあります。
17 (火)	ごはん		ポークカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	ごはん じゃがいも サラダ油 ゼリー	ぶた肉、豆乳	にんじん、玉ねぎ アップルソース おうとう、みかん パイナップル	
18 (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 豚肉とメンマの炒め物	米粉めん さとう、米粉 でんぶん、サラダ油 ごま、ごま油	油あげ、とり肉 なると、ちくわ、ぶた肉	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、コーン こんにやく、メンマ	
19 (木)	ごはん	りんごジュース	根菜汁・さば塩焼き いも団子のそばろ煮	ごはん いもち、さとう でんぶん	とり肉、油あげ、みそ さば塩焼き ぶたひき肉	りんごジュース にんじん、ごぼう、大根 こんにやく、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	
20 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ポークウィンナー（2こ） 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	米粉食パン 米粉マカロニ さとう、ドレッシング	とり肉 ポークウィンナー	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 小松菜、コーン	
23 (月)	ごはん		つみれ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	たこボール とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ベーコン	大根 にんじん 長ねぎ	
24 (火)	ごはん		中華コーンスープ・手作りシュウマイ（2こ） チャプチェ	ごはん でんぶん、春雨 ごま、さとう、ごま油 米粉	とり肉 チキンボール ぶたひき肉	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ しょうが、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	
25 (水)	米粉めん		みそラーメン・アレルギー対応五目野菜の肉団子（2こ） 白菜と小松菜のおひたし（しょうゆ）・学校給食週間ゼリー	米粉めん ごま、ごま油 さとう、ゼリー	ぶた肉、わかめ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし しょうが、にんにく 白菜、小松菜	
26 (木)	ごはん		けの汁【青森県の郷土料理】・ホキ米粉カツ ゆでキャベツ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	油あげ、高野どうふ みそ、ホキ米粉カツ	大根、にんじん、ごぼう ぶき、ぜんまい こんにやく、キャベツ	
27 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニミートソース アレルギー対応ごまつき小魚	米粉食パン じゃがいも 米粉マカロニ、ごま オリーブ油、さとう	とり肉、ぶたひき肉 大豆、小魚	にんじん、しめじ 玉ねぎ、マッシュルーム トマト	
30 (月)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ぶきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油、さとう	とり肉、油あげ わかめ、豆乳、みそ チキンハンバーグ ぶた肉	にんじん、コーン、ぶき こんにやく	
31 (火)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ひじきの炒め物	ごはん きりたんぼ サラダ油、さとう	とり肉 いわしごまみそに ひじき、ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ こんにやく	

### 今月の青森産品



〈青森市産〉  
こめ 米（つがるロマン）



〈青森県産〉

りんごジュース  
アップルソース  
ごぼう

- ◆調味料は全てアレルギー対応の物を使っています。
- ◆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。



## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事食があります。

<b>1日～正月</b> おせち料理 ・お雑煮	ちいき かにい 地域や家庭に よって内容は さまざまですが、 縁起の良い 食べ物が使われ ます。	<b>7日 人日の節句</b> 七草がゆ	7種類の若菜を 入れたおかゆを 食べ、 無病息災を願 います。
<b>11日 鏡開き</b> お汁粉	としがみさま 歳神様へお供え していた鏡餅を ちい 小さく割り、 お汁粉などに 入れて食べます。	<b>15日 小正月</b> あずきがゆ	あずきの赤い色には、 悪いものを 追い払う力があると 信じられており、 おかゆにして食べます。